

Aprile		
Sabato	9:00 – 10:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio
Domenica	9:00 – 10:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio

Maggio		
Sabato	9:00 – 10:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio
Domenica	9:00 – 10:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio

Giugno		
Martedì	8:00 – 9:15	Risveglio della colonna vertebrale
Mercoledì	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo
Giovedì	8:00 – 9:15	Risveglio della colonna vertebrale
Sabato	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio
Domenica	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo

Luglio		
Martedì	8:00 – 9:15	Risveglio della colonna vertebrale
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Mercoledì	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo
Giovedì	8:00 – 9:15	Risveglio della colonna vertebrale
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Venerdì	17:00 – 18:00	Bagno di Gong
Sabato	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio
Domenica	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo
	9:30 – 10:30	SUP yoga

Agosto		
Martedì	8:00 – 9:15	Risveglio della colonna vertebrale
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Mercoledì	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo
Giovedì	8:00 – 9:15	Risveglio della colonna vertebrale
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Venerdì	17:00 – 18:00	Bagno di Gong
Sabato	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio
Domenica	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo
	9:30 – 10:30	SUP yoga

Settembre		
Martedì	8:00 – 9:15	Risveglio della colonna vertebrale
Mercoledì	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo
Giovedì	8:00 – 9:15	Risveglio della colonna vertebrale
Sabato	8:00 – 9:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio
Domenica	8:00 – 9:00	Hatha Flow – allineamento del corpo

Ottobre		
Sabato	9:00 – 10:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio
Domenica	9:00 – 10:15	Hatha Flow – allineamento del corpo e respirazione in silenzio

Descrizioni:	
Hatha yoga	Le posizioni dello hatha yoga sono significativamente collegate in una sequenza con lo scopo di stimolare la purificazione del corpo (fisica e mentale), e di enfatizzare le linee di energia in ogni posizione.
Risveglio della colonna vertebrale	Le posizioni yoga (asana) e le tecniche di respirazione (pranayama e kriya) che risvegliano l'energia lungo la colonna vertebrale.
Tecniche di respirazione in silenzio	L'accento è posto sulla respirazione consapevole e l'utilizzo di determinate tecniche per entrare in uno stato d'animo meditativo.
Bagno di Gong	Il risultato del Bagno di Gong è uno stato d'animo in cui godiamo delle onde di pace, dell'aumento della consapevolezza e del rilassamento profondo della mente, del corpo e dello spirito. Il tempo si ferma entrando nel mondo delle vibrazioni, delle sensazioni e delle esperienze.