

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

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

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

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

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

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

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

<b>Descrizioni:</b>	
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.