

|       | LUNEDÌ                                     | MARTEDÌ                                                    | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ                                                    | VENERDÌ                                    | SABATO |
|-------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------|
| 06.30 |                                            |                                                            |           |                                                            |                                            |        |
| 08.30 |                                            |                                                            |           |                                                            |                                            |        |
| 09.30 |                                            | <b>PRANAYAMA<br/>e YOGA NIDRA</b><br>60 min<br>in presenza |           | <b>HATHA YOGA</b><br>60 min<br>in presenza                 |                                            |        |
| 11.00 |                                            |                                                            |           |                                                            |                                            |        |
| 13.15 |                                            | <b>HATHA YOGA</b><br>60 min<br>in presenza                 |           | <b>PRANAYAMA<br/>e YOGA NIDRA</b><br>60 min<br>in presenza |                                            |        |
| 14.30 | <b>HATHA YOGA</b><br>60 min<br>in presenza |                                                            |           |                                                            | <b>HATHA YOGA</b><br>60 min<br>in presenza |        |
| 18.30 |                                            |                                                            |           |                                                            |                                            |        |