

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30		HATHA YOGA per la colonna vertebrale 60 min in presenza		HATHA YOGA per la colonna vertebrale 60 min in presenza		
13.15		HATHA YOGA 60 min in presenza		HATHA YOGA 60 min in presenza		
14.30	HATHA YOGA 60 min in presenza				HATHA YOGA 60 min in presenza	
17.00						
18.30			KALARIPAYATTU arte marziale indiana* 60 min in presenza			
19.00		HATHA YOGA pratica tradizionale 60 min in presenza		HATHA YOGA pratica tradizionale 60 min in presenza		
20.00			NADA YOGA 60 min in presenza			

Tutte le lezioni in bottega si svolgono a piccoli gruppi e richiedono prenotazione a Elena — 328 051 6259
I corsi di: Hatha Yoga pratica tradizionale, Nada Yoga, Kalaripayattu, saranno attivi da ottobre 2026.