



# Sathya Ananda Yoga

## PROGRAMMA DIRETTE FACEBOOK - settimana 2

Start	End	30/03/2020 lunedì	31/03/2020 martedì	01/04/2020 mercoledì	02/04/2020 giovedì	03/04/2020 venerdì	04/04/2020 sabato	05/04/2020 domenica
		<b>Vincenzo</b>	<b>Serena</b>	<b>Pietro</b>	<b>Serena</b>	<b>Pietro</b>	<b>GIULIA</b>	
6:30	8:00	Esercizi Ricarica, Asana, Pranayama, Meditazione	Esercizi Ricarica, Asana, Pranayama, Meditazione	Esercizi Ricarica, Asana, Pranayama, Meditazione	Esercizi Ricarica, Asana, Pranayama, Meditazione	Esercizi Ricarica, Asana, Pranayama, Meditazione	Esercizi Ricarica, Asana, Pranayama, Meditazione	
		<b>ILARIA</b>	<b>Sofia</b>	<b>Alex</b>	<b>Sofia</b>	<b>ILARIA</b>	<b>Sofia</b>	
08:30	9:30	HATHA FLOW - Livello Intermedio	HATHA FLOW con Sofia - Livello Intermedio	Ayurveda	HATHA FLOW con Sofia - Livello Intermedio	HATHA FLOW - Livello Intermedio	HATHA FLOW con Sofia - Livello Intermedio	
		<b>Vincenzo</b>	<b>Lara</b>	<b>Lara</b>	<b>Lara</b>	<b>Vincenzo</b>	<b>Vincenzo</b>	
10:00	12:00	Tema: <b>RESPIRO 5ª lez. IONI PICCOLI NEGATIVI</b> -	Tema: <b>RESPIRO 6ª lez. Cosa è il PRANA - ASANA</b>	Tema: <b>RESPIRO 8ª lez. II Tempo, Anuloma Viloma</b> -	Tema: <b>RESPIRO 8ª lez. Tossine psichiche, Rechaka</b>	Tema: <b>RESPIRO 9ª lez La chimica delle qualità</b>	Filosofia Libera	
		<b>Vincenzo</b>	<b>ILARIA</b>	<b>GIULIA</b>	<b>Serena</b>	<b>GIULIA</b>	<b>GIULIA</b>	
14:00	14:30	Asana del giorno - Dandasana	Asana del giorno - Dhanurasana	Asana del giorno - Garudasana	Asana del giorno - Halasana	Asana del giorno - Janushirasana	Asana del giorno - Jathara Parivartanasana	
		<b>Vincenzo</b>	<b>GIULIA</b>	<b>ILARIA</b>	<b>GIULIA</b>	<b>ILARIA</b>	<b>ILARIA</b>	
15:00	15:30	SALUTO AL SOLE Variante F	SALUTO AL SOLE Routine A- B-C-D-E-F	SALUTO AL SOLE Routine A- B-C-D-E-F	SALUTO AL SOLE A ASHTANGA	SALUTO AL SOLE B ASHTANGA	SALUTO AL SOLE A e B ASHTANGA	
		<b>Serena</b>	<b>Vincenzo</b>	<b>Serena</b>	<b>ursula</b>	<b>ALBA</b>	<b>pietro</b>	
16:00	17:00	SEMLICE ROUTINE DELLA SETTIMANA	SEMLICE ROUTINE DELLA SETTIMANA	SEMLICE ROUTINE DELLA SETTIMANA	SEMLICE ROUTINE DELLA SETTIMANA	SEMLICE ROUTINE DELLA SETTIMANA	SEMLICE ROUTINE DELLA SETTIMANA	
			<b>Giuliana</b>	<b>Giuliana</b>	<b>Vincenzo</b>	<b>Giuliana</b>	<b>Vincenzo</b>	
17:30	17:45		Lettura del libro: LIBERI DALLE VECCHIE ABITUDINI, di: Pema C.	Lettura del libro: LIBERI DALLE VECCHIE ABITUDINI, di: Pema C.	<b>CHI E' SAI BABA</b>	Lettura del libro: LIBERI DALLE VECCHIE ABITUDINI, di: Pema C.	<b>CHI E' SHANKARA</b>	
		<b>Vincenzo</b>	<b>Pietro</b>	<b>Vincenzo</b>	<b>Pietro</b>	<b>Vincenzo</b>	<b>Pietro</b>	
18:00	19:00	Lez. 3 Meditazione - 1° Passo le religioni - meditazione e pratica	Meditazione	Lez. 2 Meditazione - Ostacoli alla meditazione e pratica	Meditazione	Lez. 2 Meditazione - Tempio Interiore - tecniche e pratica	Meditazione	