



Sathya Ananda Yoga

PROGRAMMA DIRETTE FACEBOOK - settimana 5

Start	End	27/04/2020 <i>lunedì</i>	28/04/2020 <i>martedì</i>	29/04/2020 <i>mercoledì</i>	30/04/2020 <i>giovedì</i>	01/05/2020 <i>venerdì</i>	02/05/2020 <i>sabato</i>
		<i>Vincenzo</i>		<i>Pietro</i>			
6:30	8:00	Esercizi Ricarica, Asana, Pranayama, Meditazione		Esercizi Ricarica, Asana, Pranayama, Meditazione			
			<i>Sofia</i>		<i>Sofia</i>		
08:30	9:30		HATHA FLOW con Sofia - Livello Intermedio		HATHA FLOW con Sofia - Livello Intermedio		
			<i>LARA</i>		<i>LARA</i>		<i>LARA o VINCENZO</i>
10:00	12:00		Tema: SUBCONSCIO lez 6 Mahabharata Parte 1 - ASANA		Tema: SUBCONSCIO lez 7 Mahabharata Parte 2 - ASANA		Tema: SUBCONSCIO lez 8 SHIVA - ASANA
16:00	17:00						
				<i>Vincenzo</i>			<i>Replay</i>
17:00	18:00			NEW - PRANAYAMA - FILOSOFIA E PRATICA			Semplice routine della settimana
		<i>Vincenzo</i>		<i>Vincenzo</i>			
18:00	19:00	Meditazione - pratica		Lez. 9° Meditazione - FILOSOFIA		Meditazione - pratica	