Yoga Vrindavana

Danza indiana e meditazione | Feldenkrais | Tai-chi | Silvia | Yoga

	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
8:30-9:30	Massaggi Ayurvedici con Elisa Berghi su prenotazione				09:00 - 10:15 Yoga con Gopi	Respiro Circolare con Elisa Berghi: Dicembre 2 Febbraio 17 Marzo 23 Maggio 4 Giugno 8 ore 10-12.	
9:00-10:00			09.30 - 10.30 Feldenkrais con Sara				
10:00-10:50		Pilates con Silvia		Pilates + ipo. con Silvia	10.30 - 11.30 Feldenkrais con Sara		
11:00-11:50		Pilates con Silvia	11:00 - 12:15 Yoga donna	Bioginnastica con Silvia			
14:00-15:15	Hatha Yoga con Chandra						
16:00-16:50					Pilates con Silvia		
17:00-17:50	Ginnastica personalizzata		Pilates + Ipo. con Silvia		Pilates con Silvia		
18:00-19:00	Pilates con Silvia	Vinyasa Yoga con Gopi	TOTAL TONE	Vinyasa Yoga con Gopi	Bioginnastica con Silvia		
19:15-20:30	TAI - CHI con Luca	Hatha Yoga con Chandra	TAI - CHI con Luca	Hatha Yoga con Chandra	19:00 - 19:40 Ginnastica Add. Ipopressiva		
20:40-21:15		Danza indiana con Chandra		Meditazione con Antonio			
21:15-22:15							

Ritiri, intensivi, workshop.
Tutte le info sul sito.

* Le lezioni di Silvia durano 50 minuti.

Gruppi per lezione **Min: 4 Max: 15**

Centro Yoga Vrindavana Via degli scopeti 108 San Casciano Val di Pesa.
yogavrindavana@gmail.com www.yogavrindavana.com Giorgia +39 329 54 89 234