

# #IOPRATICODACASA

**CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con**

**Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia**

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
<b>lun 13 aprile 20</b>	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	10:30/12:00	Lezione Integral Yoga	Domitilla Steiner (Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 17:00/18:10	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo)	multilivello	Diretta Facebook	Pagina Centro Integral Yoga YAP
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
<b>mar 14 aprile 20</b>	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	8:20/9:50	Lezione Integral Yoga	Melinda Dhyan Frezza (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	16:00/17:00	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Google Meet	<a href="#">Link Accessibile a Casa</a> - su prenotazione
	18:30/19:00	Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	19:30/20:30	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (per conto di Compagnia dei Merli Bianchi)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom

**CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con****Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia**

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
<b>mer 15 aprile 20</b>	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 9:00/10:00	Lezione Yoga secondo Tradizione Himalayana	Donatella Valente (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 17:15/18:45	Lezione Integral Yoga	Maria Shakti Avanzi (Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 17:30/18:15	Pratica Yogaterapia	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Yogaterapia Ictus YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
<b>gio 16 aprile 20</b>	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	10:30/12:00	Lezione di Integral Yoga	Claudio Arjuna Marzona (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 11:00/11:40	Giovedì Accessibile: "Volersi Bene" Pratica di Yoga sulla sedia	Donatella Valente (YAP Teramo)	per tutti / accessible	Diretta Facebook	Pagina Yoga Accessibile Italia
	h. 18:00/19:30	Lezione di Hatha Yoga (Sivananda/Integral)	Enrica Basanthi Migliorati (Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Enrica</a> - Pw: ciao
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 19:15/20:30	Lezione di Hatha Yoga	Satya Margherita Manzelli (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>

**CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con****Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia**

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
<b>ven 17 aprile 20</b>	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 10:30/11:30	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Google Meet	collegamento tramite link da inviare - i partecipanti comunichino loro email
	h. 17:15/18:45	Lezione Integral Yoga per Principianti	Paola Durga Pistore (Integral Yoga Shanti Milano)	principianti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 19:10/20:15	Lezione Integral Yoga	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
<b>sab 18 aprile 20</b>	h. 10:15/10:45	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 11:00/12:00	Lezione di Integral Yoga	Aldo Shiva Gotti (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h.17:00/18:15	Integral Yoga per la Gravidanza e il Parto	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	donne/coppie in dolce attesa - dopo compimento III mese (preghiera di mettersi in chiaro)	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 18:00/19:00	Rilassamento guidato, pranayama, meditazione	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>

**CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con****Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia**

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
<b>dom 19 aprile 20</b>	h. 10:15/10:45	Meditazione guidata	YAP Integral Yoga (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 11:00/12:30	Lezione di Integral Yoga	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 15:00/16:00	Lezione Yoga con Maria Avaro e Antonio Spera (Spera Yoga - Milano e Monza)	Nutrimente Onlus (Associazione per la Conoscenza e la Prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Nutrimente</a> - Pw: Nutrimente
	h. 18:30/19:10	Rilassamento guidato, pranayama, meditazione	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>