

#IOPRATICODACASA

YAP Yoga and Pleasure (in collaborazione con Integral Yoga Shanti Milano)						
Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
mer 25 marzo 20	h. 9:00/10:00	Lezione Yoga secondo Tradizione Himalayano	Donatella Valente (YAP)	multilivello	Zoom	https://zoom.us/j/161785328?pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 oppure: Meeting ID: 161 785 328, Password: 092089
	h. 17:15/18:15	Integral Yoga per la Gravidanza e il Parto	Alessandra Cocchi (YAP)	solo donne o coppie in dolce attesa	Zoom	https://zoom.us/j/161785328?pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 oppure: Meeting ID: 161 785 328, Password: 092089
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Integral Yoga Shanti (Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
gio 26 marzo 20	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Integral Yoga Shanti (Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 19:15/20:15	Lezione Integral Yoga	Claudio Arjuna (Integral Yoga Shanti)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
ven 27 marzo 20	h. 11:00/11:40	Breve pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Cocchi (YAP)	accessibile	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Integral Yoga Shanti (Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892

YAP Yoga and Pleasure (in collaborazione con Integral Yoga Shanti Milano)						
Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
	h. 19:10/20:10	Lezione Integral Yoga	Alessandra Cocchi (YAP)	multilivello	Zoom	https://zoom.us/j/161785328?pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 oppure: Meeting ID: 161 785 328, Password: 092089
sab 28 marzo 20	h. 11:00/12:00	Lezione Integral Yoga	Melinda Dhyani Frezza (Integral Yoga Shanti)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Integral Yoga Shanti (Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 21:00/21:15	Meditazione non guidata dedicata agli operatori dell'emergenza coronavirus	YANI (Associazione Nazionale Insegnanti)	per tutti	nessun collegamento	da soli ma insieme
dom 29 marzo 20	h. 10:00/10:30	Meditazione guidata	YAP	per tutti	Zoom	https://zoom.us/j/161785328?pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 oppure: Meeting ID: 161 785 328, Password: 092089
	h. 11:00/12:00	Lezione Integral Yoga	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Integral Yoga Shanti (Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892