

#IOPRATICODACASA

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con: Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe, Integral Yoga Shanti (Milano),

Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimente Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
lun 27 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Claudio Arjuna Marzona (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	10:30/12:00	Lezione Integral Yoga	Domitilla Steiner (Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 17:00/18:10	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo)	multilivello	Diretta Facebook + Zoom	Pagina Centro Integral Yoga YAP - Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
mar 28 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Melinda Dhyani Frezza (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	8:20/9:50	Lezione Integral Yoga	Enrica Basanthy Migliorati (Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	16:00/17:00	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Google Meet	Link Google Meet
	18:00/18:30	Yoga Nidra (rilassamento guidato)	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti <i>Ricordarsi di entrare in silenzio per non disturbare la fine del rilassamento che precede</i>
	19:15/20:45	Lezione Integral Yoga	Aldo Shiva Gotti (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	19:30/20:30	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (per conto di Compagnia dei Merli Bianchi)	multilivello	Zoom + diretta Youtube	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328, Pw: Hariom - Youtube: canale YAP Integral Yoga

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con: Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe, Integral Yoga Shanti (Milano),**Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimente Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia**

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
mer 29 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Paola Durga Pistore (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 9:00/10:00	Lezione Yoga secondo Tradizione Himalayana	Donatella Valente (YAP Teramo)	multilivello	Zoom + diretta Youtube	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328, Pw: Hariom - Youtube: canale YAP Integral Yoga
	h. 17:00/18:30	Lezione Integral Yoga	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 17:30/18:15	Pratica Yogaterapia	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	gruppo Yogaterapia Ictus YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
gio 30 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Claudio Arjuna Marzona (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	10:30/12:00	Lezione di Integral Yoga	Stefania Prema Azzena (Monza)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 11:00/11:40	I Giovedì Accessibili: I 5 Tibetani sulla sedia	Lucia Cesari (Bologna)	per tutti / accessibile	Diretta Facebook	Pagina Yoga Accessibile Italia
	h 17:00/18:20	Lezione di Integral Yoga	Elena Abhaya Di Felice (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 18:00/19:30	Lezione di Hatha Yoga (Sivananda e Integral Yoga)	Enrica Basanthi Migliorati (Milano)	multilivello	Zoom	Link Enrica
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 19:15/20:30	Lezione di Hatha Yoga	Claudio Arjuna Marzona (IY Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con: Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe, Integral Yoga Shanti (Milano),

Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimente Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
ven 1 maggio 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 10:30/11:30	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Google Meet	Link Google Meet
	h. 17:00/18:00	Collegamento con Mataji dal Satchidananda Ashram di Yogaville: Incontro e meditazione guidata	Mataji (Swami Gurucharanananda)	in inglese	Zoom / Facebook	Registrarsi qui per avere il link Zoom. La registrazione prevede una donazione minima. Se non si fosse in condizione di donare, scrivere \$0,00 come importo. • Facebook: Pagina Integral Yoga Europe e Integral Yoga Teachers Europe
	h. 17:00/18:30	Lezione Integral Yoga per Principianti	Melinda Dhyani Frezza (IY Milano)	principianti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 19:10/20:20	Lezione Integral Yoga	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
sab 2 maggio 20	h. 10:15/10:45	Respiro e Meditazione guidata	Satya o Parvathi (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 11:00/12:30	Lezione di Integral Yoga	Margò Satya Manzelli (IY Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h.17:00/18:15	Lezione di Integral Yoga	Loretta Kali Di Fabio (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	Link Kali
	h.17:00/18:15	Integral Yoga per la Gravidanza e il Parto	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	donne/coppie - dopo III mese	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 18:00/18:30	Rilassamento guidato	Paola Durga Pistore (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti Ricordarsi di entrare in silenzio per non disturbare la fine del rilassamento che precede

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con: Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe, Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimente Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
dom 3 maggio 20	h. 10:15/10:45	Meditazione guidata	Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	Link Zoom YAP - 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	Link Zoom Shanti
	h. 16:30/18:00	Lezione Odaka Yoga per Nutrimente Onlus (Associazione per la Conoscenza e la Prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare)	Cristiana Scolaro (Milano)	per tutti	Zoom	Link Nutrimente - Pw: Nutrimente (gradita donazione libera a Nutrimente)
	h. 18:30/19:10	Rilassamento guidato, pranayama, meditazione	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti