

#IOPRATICODACASA

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con

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 30 marzo 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	10:30/11:45	Lezione Integral Yoga	Domitilla Steiner (Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 17:15/18:15	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo)	multilivello	Diretta Facebook	Pagina Centro Integral Yoga YAP
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
mar 31 marzo 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	8:20/9:30	Lezione Integral Yoga	Melinda Dhyani Frezza (Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	16:00/16:40	Breve pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Accessibile YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	18:30/19:00	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	19:30/20:30	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (per conto di Compagnia dei Merli Bianchi)	multilivello	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0l0Zz09 oppure: Meeting ID: 161 785 328, Password: 092089

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con**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 1 aprile 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 9:00/10:00	Lezione Yoga secondo Tradizione Himalayana	Donatella Valente (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxlTlFpa0F2Q3RJSFRHL0l0Zz09 oppure: Meeting ID: 161785328, Password: 092089
	h. 17:15/18:15	Lezione di Integral Yoga	Enrica Basanthi Migliorati (Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 17:30/18:15	Pratica Yogaterapia	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Yogaterapia YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
gio 2 aprile 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	10:30/11:45	Lezione di Integral Yoga	Claudio Arjuna Marzona (Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 11:00/11:30	"Giovedì Accessibile" - Pratica Yoga sulla sedia	Benedetta Capanna (Roma)	per tutti / accessible	Diretta Facebook	Pagina Yoga Accessibile Italia
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 19:15/20:30	Lezione di Integral Yoga	Paola Durga Pistore (Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con**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 3 aprile 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 11:00/11:40	Breve pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Accessibile YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 19:15/20:15	Lezione Integral Yoga	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 oppure: Meeting ID: 161 785 328, Password: 092089
sab 4 aprile 20	h. 9:00/9:30	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 11:00/12:00	Lezione di Integral Yoga	Paola Parvathi Faini	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h.17:15/18:15	Integral Yoga per la Gravidanza e il Parto	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	solo donne/ coppie in dolce attesa	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 oppure: Meeting ID: 161 785 328, Password: 092089
	h. 18:30/19:10	Rilassamento guidato, pranayama, meditazione	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892
	h. 21:00/21:15	Meditazione non guidata offline	YANI (Associazione Nazionale Insegnanti)	per tutti	nessun collegamento	da soli ma insieme

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con**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 5 aprile 20	h. 9:00/9:30	Meditazione guidata	Loretta Kali (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL010Zz09 Password: Hariom
	h. 11:00/12:30	Lezione di Integral Yoga	Margherita Satya Manzelli	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 Password: Hariom
	h. 15:00/16:00	Lezione di Yoga Nutrimente Onlus	Paola Parvathi Faini	per tutti	Zoom	https://zoom.us/j/135526968 Password: Nutrimente
	h. 18:30/19:10	Rilassamento guidato, pranayama, meditazione	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 Password: Hariom