

#IOPRATICODACASA

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

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

Le pratiche sono aperte a tutti e gratuite. Eventuali donazioni verranno accolte sul sito www.centroyap.it. Password di accesso richiedibili personalmente ai n° 393 9845289 - 340 2690957

| Data | Ora | Attività | Chi | Livello | Canale | Specifiche |
|------------------------|----------------|---|--|---|-------------------------|--|
| lun 4 maggio 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. 17:00/18:20 | Lezione Integral Yoga | Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo) | multilivello | Diretta Facebook + Zoom | Pagina Centro Integral Yoga YAP - Link Zoom YAP |
| | h. 18:30/19:00 | Respiro e Meditazione guidata | Melinda Dhyani Frezza (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| mar 5 maggio 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 | Elena Rukmini Gaietta (Como) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | 16:00/17:00 | Pratica di Yoga Accessibile | Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo) | extra-gentile tappetino o sedia | Jitsi | Richiedere link al 393.9845289 |
| | h. 18:00/19:00 | Accessible Yoga UK/Europe Community Gathering IN INGLESE | con Jivana Heyman (USA), Liz Oppedijk (UK), Isadora Bilancino (Portogallo), Alessandra Cocchi (Italia) | per tutti coloro che si interessano di Yoga Accessibile | Facebook | Gruppo Accessible Yoga Community, Pagina Yoga Accessibile Italia |
| | 18:00/18:30 | Yoga Nidra (rilassamento guidato) | Paola Parvathi Faini (IY Milano) in collegamento con Satchidananda Ashram (Yogaville) | in inglese | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | 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 |
| | 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 - Youtube: canale YAP Integral Yoga |

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con: Integral Yoga Shanti (Milano), Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe,**Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimente Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia***Le pratiche sono aperte a tutti e gratuite. Eventuali donazioni verranno accolte sul sito www.centroyap.it. Password di accesso richiedibili personalmente ai n° 393 9845289 - 340 2690957*

| Data | Ora | Attività | Chi | Livello | Canale | Specifiche |
|------------------------|----------------|---|--------------------------------------|------------------------------|------------------------|---|
| mer 6 maggio 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 - Youtube: canale YAP Integral Yoga |
| | h. 17:00/18:30 | Lezione Integral Yoga | Maria Shakti Avanzi (Milano) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 17:30/18:15 | Pratica Yogaterapia | Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo) | gruppo Yogaterapia Ictus YAP | Jitsi | Richiedere link a 393.9845289 |
| | h. 18:30/19:00 | Respiro e Meditazione guidata | Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| gio 7 maggio 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 | Rossella Cardinale (Milano) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 11:00/11:40 | I Giovedì Accessibili: Yoga Nidra | Anna Maria Luisa Tortorella (Lipari) | per tutti / accessibile | Diretta Facebook | Pagina Yoga Accessibile Italia (successivamente su Youtube: canale Yoga Accessibile Italia) |
| | h 17:00/18:20 | Lezione di Integral Yoga | Elena Abhaya Di Felice (YAP Teramo) | multilivello | Zoom | Link Zoom YAP - Youtube: canale YAP Integral Yoga |
| | 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 | Margò Satya Manzelli (IY Milano) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con: Integral Yoga Shanti (Milano), Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe,**Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimente Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia***Le pratiche sono aperte a tutti e gratuite. Eventuali donazioni verranno accolte sul sito www.centroyap.it. Password di accesso richiedibili personalmente ai n° 393 9845289 - 340 2690957*

| Data | Ora | Attività | Chi | Livello | Canale | Specifiche |
|------------------------|----------------|---|--|------------------------------------|-----------------|--|
| ven 8 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 | Jitsi | Richiedere link a 393.9845289 |
| | h. 17:00/18:00 | Collegamento con Swami Hamsananda dal Satchidananda Ashram di Yogaville | Swami Hamsananda | in inglese | Zoom / Facebook | Registrarsi qui per avere il link Zoom. <i>La registrazione prevede una donazione minima. Se non si fosse in condizione di donare, scrivere \$0,00 come importo.</i> • Facebook: Pagina Integral Yoga Europe e Integral Yoga Teachers Europe |
| | h. 17:00/18:30 | Lezione Integral Yoga per Principianti | Margò Satya Manzelli (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 - Youtube: canale YAP Integral Yoga |
| sab 9 maggio 20 | h. 10:15/10:45 | Respiro e Meditazione guidata | Margò Satya Manzelli (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 11:00/12:30 | Lezione di Integral Yoga | Claudio Arjuna Marzona (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 - Youtube: YAP Integral Yoga |
| | h. 18:00/18:30 | Rilassamento guidato | Melinda Dhyani Frezza (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 <i>Ricordarsi di entrare in silenzio per non disturbare la fine del rilassamento che precede</i> |

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

Le pratiche sono aperte a tutti e gratuite. Eventuali donazioni verranno accolte sul sito www.centroyap.it. Password di accesso richiedibili personalmente ai n° 393 9845289 - 340 2690957

| Data | Ora | Attività | Chi | Livello | Canale | Specifiche |
|-------------------------|----------------|--|------------------------------------|--|-----------------|--|
| dom 10 maggio 20 | h. 10:15/10:45 | Respiro e Meditazione guidata | Loretta Kali Di Fabio (YAP Teramo) | per tutti | Zoom | Link Zoom YAP - Youtube: canale YAP Integral Yoga |
| | h. 11:00/12:30 | Lezione di Integral Yoga | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 16:30/18:00 | Lezione Integral Yoga per Nutrimente Onlus (Associazione per la Conoscenza e la Prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare) | Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife) | per tutti | Zoom | Link Nutrimente (gradita donazione libera a Nutrimente) |
| | h. 18:00/19:30 | "Trusting the Inner Wisdom" Lezione Integral Yoga per Satchidananda Ashram (Yogaville) | Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo) | multilivello aperto a tutti - IN INGLESE | Zoom / Facebook | Link IYTA con registrazione - oppure registrazione IYTA (Integral Yoga Teachers Association). <i>La registrazione prevede una donazione minima. Se non si fosse in condizione di donare, scrivere \$0,00 come importo.</i> • Facebook: Pagina Integral Yoga Europe e Integral Yoga Teachers Europe |
| | h. 18:30/19:00 | Respiro e Meditazione guidata | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |