

#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 accolte sul sito www.centroyap.it.

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 (richiedere pw a 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
	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 a 393.9845289
	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 (richiedere pw a 393.9845289) - 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 accolte sul sito www.centroyap.it.*

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 (richiedere pw a 393.9845289) - 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 (richiedere pw a 393.9845289) - 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 da comunicare
	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 accolte sul sito www.centroyap.it.*

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 (richiedere pw a 393.9845289) - 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 (richiedere pw a 393.9845289) - 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>

