

#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, Rete STARbene

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 11 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 12 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	Enrica Basanthi 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	Zoom	Link Zoom YAP
	17:30/18:30	Conversazioni intime tra Swami Asokananda, Nitya e Ninad	Swami Asokananda, Nitya e Ninad (musicisti kirtan)	in inglese con traduzione italiana	Zoom + Facebook	Link registrazione IYTA - 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
	18:00/18:30	I Martedì di STARbene: "La Salute oltre il Virus" - Incontro con la dr.ssa Tiziana D'Onofrio	Dr.ssa Tiziana D'Onofrio (Centro Id'O - Rete STARbene)	per tutti	Facebook	Pagina STARbene Teramo
	18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	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, Rete STARbene***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 13 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 o Zoom	Richiedere link a 393.9845289
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 19:15/20:15	Corso di Pranayama (lez. 1)	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti - quota di partecipazione (vedi corso pranayama)	Zoom	Link e password inviati dopo iscrizione
gio 14 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: "La Sequenza degli Elementi sulla Sedia"	Libera Pulici (Bergamo)	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 pw: ciao
	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: Integral Yoga Shanti (Milano), Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe,**Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimente Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia, Rete STARbene***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 15 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	Zoom	Link Zoom YAP
	h. 17:00/18:00	Collegamento con Nischala Joy Devi "The Namasthè Effect"	Nischala Joy Devi	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	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
	h. 19:15/20:15	Corso di Pranayama (lez. 2)	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti - quota di partecipazione (vedi corso pranayama)	Zoom	Link e password inviati dopo iscrizione

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con: Integral Yoga Shanti (Milano), Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe,**Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimento Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia, Rete STARbene***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
sab 16 maggio 20	h. 8:30/9:00	Respiro e Meditazione guidata	Margò Satya Manzelli (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 11:00/12:30	Lezione di Integral Yoga	Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 15:30/16:50	Workshop Yoga per il Travaglio	Alessandra Uma Cocchi	donne/coppie oltre il VII mese	Zoom - quota partecipazione per le non iscritte	Link da comunicare dopo iscrizione
	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.17:00/18:15	Lezione di Integral Yoga	Loretta Kali Di Fabio (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	Link Kali
	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 <i>Ricordarsi di entrare in silenzio per non disturbare la fine del rilassamento che precede</i>
dom 17 maggio 20	h. 8:30/9:00	Respiro e Meditazione guidata	Elena Abhaya Di Felice (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 Nutrimento Onlus (Associazione per la Conoscenza e la Prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare)	Beatrice Morello (Odaka Yoga)	per tutti	Zoom	Link Nutrimento <i>(gradita donazione libera a Nutrimento)</i>
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti