

#IOPRATICODACASA

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

Le pratiche YAP saranno aperte a tutti e GRATUITE FINO AL 31 MAGGIO 2020. Si prevederà un contributo a partire dal 1 GIUGNO 2020. Password di accesso richiedibili personalmente ai n°

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
lun 18 maggio 20	7:15/7:45	Respiro e Meditazione guidata	Claudio Arjuna Marzona (IY Milano)	per tutti	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. 17:00/18:30	Lezione Integral Yoga	Margherita Satya Manzelli (IY Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 17:30/18:30	"Spiritual Conversations with Parvathi Faini, and Practice" (intervista dell'Ashram)	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom + diretta 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
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Melinda Dhyani Frezza (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
mar 19 maggio 20	7:15/7:45	Respiro e Meditazione guidata	Melinda Dhyani Frezza (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	10:30/11:30	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Zoom	Link Zoom YAP
	13:00/14:00	Lezione Integral Yoga	Paola Durga Pistore (IY Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	18:00/18:30	I Martedì di STARbene: Benessere della Terra e Agricoltura Consapevole	Incontro con AB-Roots	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), YAP Specialized Yoga, Satchidananda Ashram (Yogaville),**Integral Yoga Europe, Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Nutrimente Onlus (Milano), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia, Rete STARbene***Le pratiche YAP saranno aperte a tutti e GRATUITE FINO AL 31 MAGGIO 2020. Si prevederà un contributo a partire dal 1 GIUGNO 2020. Password di accesso richiedibili personalmente ai n°*

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
mer 20 maggio 20	7:15/7:45	Respiro e Meditazione guidata	Claudio Arjuna Marzona (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. 20:30/21:00	Yoga Nidra	Paola Durga Pistore (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
gio 21 maggio 20	7:15/7:45	Respiro e Meditazione guidata	Paola Durga Pistore (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 11:00/11:40	I Giovedì Accessibili: "Il Respiro Geometrico"	Lucia Maitreyi Zagaria (Milano/ Tenerife)	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. 17:00/18:30	Lezione di Hatha Yoga (Sivananda e Integral Yoga)	Enrica Basanthi Migliorati (Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Melinda Dhyani Frezza (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 19:00/20:00	"Free the Spirit" Aperitivo Spirituale	Swami Ramananda	per tutti - in inglese con traduzione italiana	Zoom	Per iscrizioni: qui
	h. 20:10/21:30	Lezione Integral Yoga	Claudio Arjuna	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti

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

Le pratiche YAP saranno aperte a tutti e GRATUITE FINO AL 31 MAGGIO 2020. Si prevederà un contributo a partire dal 1 GIUGNO 2020. Password di accesso richiedibili personalmente ai n°

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
sab 23 maggio 20	h. 10:15/11:45	Lezione di Integral Yoga	Margò Satya Manzelli (IY Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 12:00/12:30	Respiro e Meditazione guidata	Margò Satya Manzelli (IY Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 16:00/16:45	"Semi di Yoga nell'Etere" Integral Yoga Bimbi	Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo)	3-10 anni	Zoom	€ 8,00 lez. (se non soci: quota ass. € 25,00 copre due lezioni) - link da comunicare
	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 Ricordarsi di entrare in silenzio per non disturbare la fine del rilassamento che precede
dom 24 maggio 20	h. 8:30/9:00	Respiro e Meditazione guidata	Alessandra Premashakti Zancocchia (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)	Benedetta Capanna (Roma)	per tutti	Zoom	Meeting ID: 135 526 968 - (Password: contattateci per averla)
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (IY Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h.19:00/20:20	Integral Yoga per la Gravidanza e il Parto	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	donne/coppie - dopo III mese	Zoom	Link Zoom YAP