

SURYANAGARA PIANO CORSI - PLANNING

Maestra Emy Blesio (MahaMandaleshwar Yogacharya Pandit Gayatri Devi)

Milano - via Teramo, 5 - 02 89150917

	9.30-11	10-12	14-17	18-19.30	19-2030	20-21.30	21-22.30
LUNEDÌ <i>Monday</i>	Yoga completo		Yoga Personal training	Yoga completo		Pranayama (addestrament o alla respirazione)	
MARTEDÌ <i>Tuesday</i>		Yoga Personal training	Yoga Personal training	Massaggio ayurvedico terapie	Yoga completo		DHYANA Meditazione e yoghica
MERCOLEDÌ <i>Wednesday</i>	Sandhya Yoga (riservato)		Yoga Personal training	Yoga completo		Meditazione e Mantra Yoga	
GIOVEDÌ <i>Thursday</i>		Yoga Personal training	Yoga Personal training	Massaggio ayurvedico terapie	Yoga completo		Hatha Yoga con L'insegnante Nuccia
VENERDÌ <i>Friday</i>	Pranayama		Yoga Personal-training		pavana mukhtasana - ciclo depurativo		Danza Bharata Natyam (con l'insegnante Simona Zanini)
SABATO <i>Saturday</i>	Sanscrito facile (con il Prof. Igor)						
DOMENICA <i>Sunday</i>		Bollywood dance (con l'insegnante Nidushi)					

CORSI 1 V. MESE di approfondimento - CORSO INTERNAZIONALE FORMAZIONE INSEGNANTI VARUTHA KRIYA - FORMAZIONE AYURVEDA - E...STAGE PERIODICI

