

SURYANAGARA PIANO CORSI - PLANNING

	9.30-11	10-12	14-17	18-19.30	19-20.30	20-21.30	21-22.30
LUNEDÌ Monday	Yoga completo		Yoga Personal training	Yoga completo		Pranayama (addestramento alla respirazione)	
MARTEDÌ Tuesday		Yoga Personal training	Yoga Personal training	Massaggio ayurvedico terapie	Yoga completo		DHYANA Meditazione yoghica
MERCOLEDÌ Wednesday	Sandhya Yoga (riservato)		Yoga Personal training	Yoga completo		Meditazione Mantra Yoga	
GIOVEDÌ Thursday		Yoga Personal training	Yoga Personal training	Massaggio ayurvedico terapie	Yoga completo		Hatha Yoga con L'insegnante Nuccia
VENERDI Friday	Pranayama		Yoga Personal-training		pavana mukhtasana - ciclo depurativo		
SABATO Saturday	Sanscrito facile (con il Prof. Igor)						
DOMENICA Sunday		Bollywood dance (con l'insegnante Dinushi)					

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

