

INTERNO YOGA

PROGRAMMA CORSI YOGA 2024 - 2025

INIZIO 9 SETTEMBRE 2024

OPEN DAY - 15 SETTEMBRE 2024

ISCRIVERSI AD UN CORSO YOGA

“PER QUANTO L'EPOCA DEI NOSTRI GIORNI ENFATIZZI LA PRATICA DEGLI ASANA (POSIZIONI). LO YOGA NON È GINNASTICA, NON È LA STESSA COSA.

LA RICERCA COSTANTE DI UNA DIMENSIONE DI ATTENZIONE AL CORPO, O MEGLIO NEL CORPO E AL RESPIRO NON È DIRETTA SOLO ALLA PERFORMANCE.

L'OBBIETTIVO, SE MAI SI PONE, NON È FUORI, NON È QUALCOSA DA SUPERARE O DA MISURARE, MA È IL SEMPLICE VIVERE IL MOMENTO CON RISVEGLIATA SENSIBILITÀ, ACCENDE UNA NUOVA LUCE NEL NOSTRO PROCEDERE NELLA VITA E CREA BENEFICI PSICOFISICI INATTESI OGNI VOLTA. SCOPRIRE CHE TUTTO È GIÀ LÌ A PORTATA DI MANO, UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI SE STESSI.

QUANDO INIZI QUESTA RICERCA NON HAI BISOGNO DI NULL'ALTRO CHE DI STENDERE IL TUO TAPPETINO E INIZIARE LA PRATICA.

L'ASANA PIÙ IMPORTANTE DA INSEGNARE E IMPARARE È IL SORRISO.”

JONES



interno
yoga

INFO - ISCRIZIONI
VIA VIZZANI 74/A (BO)
CEL. 3475179101
INFO@INTERNOYOGA.COM
WWW.INTERNOYOGA.COM

SEGUITECI



LUNEDÌ

HATHA YOGA
8:00-9:00
(PRINCIPIANTI)
JONES

HATHA YOGA
9:00-10:15
(MULTILIVELLO)
JONES

HATHA YOGA
17:15-18:15
(PRINCIPIANTI)
SABRINA

HATHA YOGA
18:15-19:45
(AVANZATI)
JONES/PATRIZIA P.

HATHA YOGA
19:45-21:00
(MULTILIVELLO)
FEDERICA

MARTEDÌ

YOGA OVER 60
10:00-11:00
JONES/PAOLA

SAMANYA YOGA
13:15-14:15
(MULTILIVELLO)
JONES

HATHA YOGA
17:15-18:30
(PRINCIPIANTI)
JONES

HATHA YOGA
18:30-19:45
(MULTILIVELLO)
JONES/PATRIZIA P.

YOGA
SCIAMANICO
20:00-21:15
ROBERTA

MERCOLEDÌ

SAMANYA
VINYASA YOGA
17:00-18:15
(MULTILIVELLO)
PATRIZIA B.

SAMANYA
VINYASA YOGA
18:15-19:45
(AVANZATI)
JONES

MGA
19:45-21:15
STEFANO

GIOVEDÌ

HATHA YOGA
8:00-9:00
(PRINCIPIANTI)
JONES

HATHA YOGA
9:00-10:15
(MULTILIVELLO)
JONES

HATHA YOGA
17:15-18:15
(PRINCIPIANTI)
SABRINA

HATHA YOGA
18:15-19:45
(AVANZATI)
JONES/PATRIZIA P.

HATHA YOGA
19:45-21:00
(MULTILIVELLO)
FEDERICA

VENERDÌ

YOGA OVER 60
10:00-11:00
JONES/PAOLA

SAMANYA YOGA
13:15-14:15
(MULTILIVELLO)
JONES

HATHA YOGA
17:15-18:30
(PRINCIPIANTI)
JONES

HATHA YOGA
18:30-19:45
(MULTILIVELLO)
JONES/PATRIZIA P.

SABATO

SAMANYA
VINYASA YOGA
8:30-11:00
(AVANZATI)
JONES

SAMANYA
VINYASA YOGA
10:00-11:00
(MULTILIVELLO)
PATRIZIA B.

PRANAYAMA
MEDITAZIONE
11:00-12:00
(2 LEZIONI MENSILI)
JONES

MINDFULNESS
12:00-13:00
(4 INCONTRI)
ROSANNA

YOGA DEL
SUONO
15:00-18:00
(1 LEZIONE MENSILE)
ROBERTA

FORMAZIONE
INSEGNANTI
(1 WEEKEND AL MESE)

LE LEZIONI POSSONO ESSERE SEGUITE ANCHE ONLINE