Centro del Loto.it
Zen e Pratiche Yoga

ORARI 2026 - 2027	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7.15 - 8.15			**QI GONG DEL MATTINO E ZEN** Gastone e Mirka		
10.00 - 11.30	**HATHA YOGA** Ilenia		**HATHA YOGA** Ilenia		**HATHA YOGA** Ilenia
10.30 - 11.30		**RIEQUILIBRIO ENERGETICO E TAI CHI** Mirka			
11.45 - 12.45	**YOGA IN GRAVIDANZA** Ilenia	**GINNASTICA POSTURALE** Fabiola		**GINNASTICA POSTURALE** Fabiola	**YOGA IN GRAVIDANZA** Ilenia
					METODO WIM HOF & BAGNI NEL GHIACCIO Gastone
17.15 - 18.15		**TAI CHI PRINCIPIANTI** Gastone		**TAI CHI PRINCIPIANTI** Gastone	
18.30 - 19.45	**HATHA YOGA E RIEQUILIBRIO ENERGETICO** Mirka	**TAI CHI/QI GONG** Gastone	**HATHA YOGA E RIEQUILIBRIO ENERGETICO** Mirka	**TAI CHI/QI GONG** Gastone	
19.45 - 21.00		**RESPIRAZIONE PRO-FONDA & MEDITA-ZIONE ZEN** Gastone		**HATHA YOGA & PRATICHE DI MINDFULNESS** Gastone	
20:00 - 21.00	**PILATES MAT** Fabiola		**PILATES MAT** Fabiola		
21:00 - 22.30				**BIODANZA** Alessio Gasparri e Anna Preger	