



CENTRO STUDI YOGA&MEDITAZIONE

Corsi di Yoga

C O N D O T T I D A E L E N A C O P E L L O

LUNEDÌ

dalle 18:30 alle 20:00 *in presenza e on-line*

dalle 20:15 alle 21:45 *in presenza e on-line*

MARTEDÌ

dalle 9:30 alle 10:45

"Corpo intelligente" *in presenza*

dalle 11:00 alle 12:15

"Yoga Base" *in presenza*

MERCOLEDÌ

dalle 9:30 alle 11:00

in presenza e on-line

dalle 11:15 alle 12:45

in presenza

dalle 18:30 alle 20:00

in presenza e on-line

GIOVEDÌ

dalle 16:00 alle 17:30

in presenza

dalle 18:00 alle 19:15

"Yoga Young" *per adolescenti in presenza*

VENERDÌ

dalle 13:00 alle 14:30

in presenza e on-line

dalle 18:30 alle 19:45

"Respiriamo" *in presenza*

Un nuovo corso dedicato al respiro

SABATO

dalle 09:30 alle 11:00

in presenza e on-line

OGNI 3° VENERDÌ DEL MESE

dalle 10:00 alle 11:30

"Yoga&Pavimento pelvico"

in presenza e on-line su prenotazione

Insegnante: Elena Copello (Diploma Isfy - Federazione Italiana Yoga | Diploma Iiry - Istituto Internazionale Ricerca Yoga)

Cell. 338 8282007 | Via Vinelli 9/2 - Chiavari

www.yogachiavari.it -  CentrostudiYogaeMeditazione