



YOGANANDA ASHRAM

CALENDARIO LEZIONI YOGA 2022/ 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ALEXANDRA 13.30-15.00		ALEXANDRA 13.30-15.00	LUANA 13.30-15.00		YOGA PER TUTTI 10.30-12.00
VIRANATHA 17.00-18.30	MARCO VIBHAGA 17.30-18.45	JAYENDRANATHA PRANAYAMA (XI anno) 17.00-18.30	VIRANANTHA PRANAYAMA (VII anno) 17.00-18.30	LUCA 18.00-19.30	SHIVARAJA 16.00-17.30 (una volta al mese)
NANJA DEVA 19.00-20.30	MARCO/LUCA 19.00-20.30	JAYENDRANATHA 19.00-20.30	NANJA DEVA 19.00-20.30		