



YOGANANDA ASHRAM

CALENDARIO LEZIONI YOGA ANNO 2024/2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	YOGA 10:30-12:00 (Shivaraja Deva)				YOGA PER TUTTI 10:30-12:00
YOGA 13.30-15.00 (Alexandra)			YOGA 13.30-15.00 (Luana)		
	PRANAYAMA* (II anno) 17:30-18:45 (Lijesh Kumar)	PRANAYAMA** (XIII anno) 17:00-18:30 (Jayendranatha)		YOGA 17:30-19:00 (Luca)	YOGA e RILASSAMENTO 16.00-18.00 (Shivaraja Deva) 2° sabato del mese Solo in presenza
YOGA 18:30-20:00 (Nanja Deva)	YOGA 19:00-20:30 (Lijesh Kumar)	YOGA 19:00-20:30 (Jayendranatha)	VIBHAGA (II anno) 18:30-20:00 (Nanja Deva)		

(*) Il corso di Prānāyāma II anno è aperto agli allievi che frequentano lo Yogananda Ashram da diversi anni. Il corso è altresì aperto ai nuovi iscritti che abbiano già acquisito le basi del Prānāyāma, previo breve incontro con l'insegnante atto a valutarne le competenze.

(**) Il corso di Prānāyāma XIII anno è riservato agli allievi già frequentanti.

Per informazioni: cell. +39 366 2971588 - mail: info@induyoga.org