

Iscriversi ad un corso di 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'obiettivo, 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

Hatha Yoga

Samanya Vinyasa Yoga

Yoga Over 60

Yoga in gravidanza

Pranayama

Meditazione

**Scuola di Formazione
Insegnanti yoga**

Info e iscrizioni:

347.5179101

www.internoyoga.com

info@internoyoga.com



Via Vizzani 74/a (BO)



**TROVA
IL TUO
CENTRO**



LUNEDÌ

Hatha Yoga
8.00 - 9.00
(principianti)
Jones

Hatha Yoga
9.00 - 10.15
(multilivello)
Jones

MARTEDÌ

Over 60
10.00 - 11.00
Jones e Paola

Samanya Yoga
13.15 - 14.15
(multilivello)
Jones

Hatha Yoga
17.15 - 18.30
(multilivello)
Patrizia Pinardi

Hatha Yoga
18.30 - 19.45
(principianti e
multilivello)
Jones

MERCOLEDÌ

**Samanya
Vinyasa Yoga**
17.00 - 18.15
(multilivello)
Patrizia B.

**Samanya
Vinyasa Yoga**
18.15 - 19.45
(avanzati)
Jones

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

Hatha Yoga
19.45 - 21.00
(multilivello)
Federica

VENERDÌ

Over 60
10.00 - 11.00
Jones e Paola

Samanya Yoga
13.15 - 14.15
(multilivello)
Jones

Hatha Yoga
17.15 - 18.30
(multilivello)

Hatha Yoga
18.30 - 19.45
(principianti e
multilivello)
Jones

SABATO

**Samanya
Vinyasa Yoga**
8.00 - 10.00
(multilivello)
Jones e Patrizia B.

**Pranayama
Meditazione**
10.30 - 11.30
Jones
(2 lezioni mensili)

**Formazione
Insegnanti**
(1 weekend al mese)

Le lezioni possono essere seguite anche online.