

# CALENDARIO DI MAGGIO



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
29	30	1 <b>YOGA BASICS</b> Spirito coraggioso	2 <b>YIN YOGA</b> Un dolce inizio: Pratica mattutina	3 <b>YOGA FIT</b> Power yoga per gambe e glutei	4 <b>YOGA WHEEL</b> Tapas: determinazione	5 <b>YIN YOGA</b> Spirito coraggioso
6 <b>YOGA BASICS</b> Forza e flessibilità: Stira e Sukha	7 <b>MEDITAZIONE</b> Piccolo guerriero	8 <b>YOGA FLOW</b> Ricarica la tua energia: le torsioni	9 <b>YIN YOGA</b> Aprite a nuove opportunità	10 <b>YOGA FIT</b> Depurare l'organismo con lo yoga	11 <b>YOGA WHEEL</b> Aparigraha: saper donare	12 <b>WHEEL YOGA</b> Abinivesha: I cicli della vita
13 <b>YOGA BASICS</b> La sequenza del guerriero danzante	14 <b>YOGA FLOW</b> Ardha Chandrasana : la mezza luna	15 <b>YIN YOGA</b> Compassione: mi prendo cura di me	16 <b>MEDITAZIONE</b> Affermazioni positive	17 <b>YOGA FIT</b> Estensione della schiena	18 <b>YOGA WHEEL</b> Apertura e equilibrio	19 <b>YOGA BASICS</b> Compassione: mi prendo cura di me
20 <b>YOGA BASICS</b> L'etere: spazio infinito	21 <b>YOGA FLOW</b> La mobilità della schiena	22 <b>YOGA FIT</b> Trova il tuo equilibrio	23 <b>YIN YOGA</b> Postura ideale per la schiena alta	24 <b>MEDITAZIONE</b> Canalizzare il proprio potere	25 <b>YOGA WHEEL</b> Le verticali sulla testa: Sirsasana	26 <b>YOGA FLOW</b> Rilascio emotivo (focus bacino)
27 <b>YOGA BASICS</b> Amore verso se stessi	28 <b>YOGA FLOW</b> Le torsioni per sciogliere la schiena	29 <b>YIN YOGA</b> OM: il mantra dei mantra	30 <b>YIN YOGA</b> Connessione universale	31 <b>YOGA FIT</b> Attivazione nella spaccata frontale	1	2

**TEMA DEL MESE**

Ritorna a te stesso con occhi nuovi:  
Qual è il tuo posto nel mondo?

Le lezioni del calendario sono i miei suggerimenti per offrirti un percorso strutturato.  
Puoi personalizzarlo quanto vuoi, scegliendo di volta in volta le pratiche più adatte a te.

- NUOVE MEDITAZIONI GUIDATE
- NUOVE VIDEO LEZIONI
- LEZIONI DI GRUPPO SU ZOOM (IN DIRETTA) - 45 MINUTI
- LEZIONI SUGGERITE