

Orario valido dal 11/09/23



# Padma Sadhana

scuola di yoga e meditazione



## lunedì

18.15   19.30	Hatha Yoga	Gloria	
20.00   21.30	Prānāyāma	Simone	<i>incontro mensile: vedi sito o locandina per le date</i>

## martedì

09.30   10.45	Hatha Yoga	Gloria	
11.00   12.00	Ginnastica per la salute	Gloria	
17.30   18.30	Ginnastica Posturale Sensoriale	Gloria	
18.45   19.45	Yin Yoga	Gloria	
20.00   21.15	Hatha Yoga	Simone	

## giovedì

09.30   10.45	Yoga e Donna	Gloria	
11.00   12.00	Ginnastica per la salute	Gloria	
18.15   19.30	Hatha Yoga	Gloria	

## domenica

Seminari di approfondimento

*consulta il sito per il calendario eventi*

Via Toscana 178/3, Bologna (presso Benefit Dance 2.0)  
391.1154673 | [www.padmasadhana.it](http://www.padmasadhana.it) | [info@padmasadhana.it](mailto:info@padmasadhana.it)

i corsi saranno attivi con minimo 3 persone  
necessaria la prenotazione