

SABATO

20

SETTEMBRE
2025



*Open Day
Gratuito*

PROVA LO

YO
GSA



Padma Sadhana
scuola di yoga e meditazione

programma

necessaria prenotazione

- 09.30 hatha yoga (Gloria)
- 10.30 vinyasa yoga (Elena)
- 11.30 yoga posturale (Gloria)

- 14.00 yogamārga: i testi dello yoga (Simone)
- 15.00 āsana, prānāyāma, meditazione (Simone)
- 16.00 vinyasa flow (Simone G.)
- 17.00 yin yoga (Gloria)
- 18.00 meditazione creaTTiva (Silvia)

inoltre dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00
sarà possibile provare test dei fiori con Silvia
al costo simbolico di 20 €



Padma Sadhana
scuola di yoga e meditazione

Via Verdi 15, Carteria di Sesto - Rastignano (BO) - 391.1154673
www.padmasadhana.it - info@padmasadhana.it