



ONE YOGA ACADEMY

26-27 settembre 2020: Origine, significato e storia dello yoga

24-25 ottobre 2020: Consapevolezza corporea respiratoria e comunicazione efficace

21-22 novembre 2020: Asana e Shat Karman

12-13 dicembre 2020: Tecniche di rilassamento



ONE YOGA ACADEMY

23-24 gennaio 2021: Come costruire una sequenza

27-28 febbraio 2021: Anatomia sottile e Pranayama

27-28 marzo 2021: Yoga ed emozioni

17-18 aprile 2021: Hatha yoga

29-30 maggio 2021: Meditazione

11-12-13 giugno 2021: Ritiro estivo

26-27 giugno 2021: Laboratorio di verifica