

12ª Edizione

# SETTIMANA DEL KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan® con lezioni gratuite aperte a tutti \*

26 SETTEMBRE - 2 OTTOBRE 2016

## LUNEDÌ 26

10.00 - 11.30 Yoga negli anni d'argento: il Respiro alito di vita  
17.30 - 19.00 Fare esperienza del respiro consapevole

## MARTEDÌ 27

10.00 - 11.30 Fare esperienza del respiro consapevole  
18.30 - 20.00 Usare il corpo per controllare la mente  
20.30 - 22.00 Fare esperienza del respiro consapevole

## MERCOLEDÌ 28

15.45 - 17.15 Kundalenglish - Imparare l'Inglese facendo Yoga  
17.30 - 19.00 Flessibilità è vita!  
18.00 - 20.00 Consapevolmente Mamma - Yoga in Gravidanza

## GIOVEDÌ 29

10.00 - 11.30 Yoga negli anni d'argento: come lo Yoga aiuta il corpo  
18.30 - 20.00 Come un palloncino che non scoppia mai...  
20.30 - 22.00 Flessibilità è vita!

## VENERDÌ 30

10.00 - 11.30 Flessibilità è vita!

## SABATO 1

16.00 - 17.00 Aquarian Kids - Yoga per bambini dai 4 anni in su

## DOMENICA 2

5.00 - 7.30 Sadhana

\* Le lezioni sono gratuite per i soci.

Coloro che non sono ancora associati dovranno effettuare l'iscrizione all'Associazione il primo giorno di lezione.

**CENTRO YOGA PADMA A.S.D.**

328-7616251 | [centroyogapadma@gmail.com](mailto:centroyogapadma@gmail.com) | Via Biasi, 138 - 08100 Nuoro  
[www.yogapadma.it](http://www.yogapadma.it) | [www.facebook.com/centroyoga.padma](http://www.facebook.com/centroyoga.padma)