



esserealcentro

Maggio con noi

da domenica 2 maggio

Un allenamento tira l'altro.
Un mese ricco di lezioni e approfondimenti per tutti i gusti
... e per prepararci alla riapertura.

SEMINARIO AI JUTSU

CON LA GUIDA DEL NOSTRO
MAESTRO MAHARISHI SATHYANANDA

Sabato 8 maggio

Dalle 10,00 alle 12,00 e 15,00 alle 18,00

Approfondire e conoscere questa meravigliosa disciplina
Pavia . Dojo Maharishi Sathyananda

Nello splendido
Dojo all'aperto
di Mezzanino-Pavia,
con ampi spazi che ci
permettono di
praticare
IN PRESENZA.



SHASTRA

Tutti i Lunedì di maggio

Dalle 12,30 alle 13,30

continua lo studio prima sequenza
Shastra
con Luisa



PRANAYAMA

Tutti i Sabato di maggio

Dalle 10,30 alle 11,50

lezione yoga e studio Pranayama
Anahata Mudra
con Rita

SAMAKONASANA

Tutti i Mercoledì di maggio

Dalle 19,30 alle 20,30

approfondimento di studio dell'asana
con Domenico

MAYURASANA E GANESHA MUDRA

Tutti i Venerdì di maggio

Dalle 19,00 alle 20,00

dopo la dinamica alle 18,30 studio
delle due asana
con Sabrina

ANATOMIA E PRATICA

Tutti i Lunedì di maggio

Dalle 9,30 alle 11,00

Tutti i Mercoledì di maggio
Dalle 15,00 alle 16,30

a rotazione schiena, ginocchio e spalla
con Roberta V.

LE DOMENICHE CON NOI

Domenica 2 dalle 10 alle 11.30

Lezione con Elio e Sabrina - **dinamiche** e studio di **Kakasana**, pratica e teoria

Domenica 9 dalle 10 alle 11.30

Lezione con Roberta F. - preparazione atletica con **dinamiche tai** e **sequenze di asana**

Domenica 16 dalle 10 alle 11.30

Lezione con Roberta V. - studio della **colonna vetebrale** e **asana coinvolte** nello studio

Domenica 23 dalle 10 alle 11.30

Lezione con Rita e Mariagrazia - studio della **seconda sequenza shastra**

Domenica 30 dalle 10 alle 11.30

ALLENIAMOCI PER IL RIENTRO

Lezione con Francesco **fitness** e con Luisa studio delle **asana di rotazione**

attenzione:

Sabato 1 maggio

tutte le lezioni sono sospese.

Sabato 8 maggio

ATTIVE le lezioni delle 9,00 - 10,00 - 11,00

SOSPESSE le lezioni delle 10,30 e 12,30



Per informazioni rivolgersi
alla Segreteria 030.3367310