

# YOGA RETREAT 2021

## Programma

Il programma potrebbe subire variazioni

VENERDI' 28 MAGGIO		SABATO 29 MAGGIO		DOMENICA 30 MAGGIO	
Pedana 1	Pedana 2	Pedana 1	Pedana 2	Pedana 1	Pedana 2
Ore 8.00 - 10.00 Ashtanga Mysore Roberto Bocchi		Ore 7.00 - 9.00 Ashtanga Mysore Roberto Bocchi		Ore 7.00 - 9.00 Ashtanga Mysore Roberto Bocchi	
Ore 10.00 - 11.30 PYT Yoga delle Emozioni Boris Bazzani		Ore 9.00 - 10.30 PYT Yoga delle Emozioni Boris Bazzani		Ore 9.00 - 10.30 PYT Yoga delle Emozioni Boris Bazzani	
Ore 11.30 - 12.30 Jump through Jump back Insegnare i balzi Scuola Yoga Experience		Ore 10.30 - 11.30 Stability sequence Stabili in piedi Scuola Yoga Experience		Ore 10.30 - 11.30 Hip Mobility Mobilità delle anche Steve Testolin	
Ore 16.30 - 17.30 Urdhva Dhanurasana Preparare l'arco inverso Steve Testolin		Ore 11.30 - 12.30 Yoga terapia Respiro e Meditazione Scuola Yoga Experience			
Ore 17.30 - 19.00 PYT Restorative Boris Bazzani	Ore 17.30 - 19.00 Power yoga Mix level Roberto Bocchi	Ore 16.30 - 17.30 Bakasana La posizione del corvo Steve Testolin			
		Ore 17.30 - 19.00 PYT Restorative Boris Bazzani	Ore 17.30 - 19.00 Power yoga Mix level Roberto Bocchi		