



Ashtanga Shala Roma

Workshop di Ashtanga Yoga

con Stefania Caito insegnante autorizzata KPJAIY - SYC

02/03/04 Agosto 2024

c/o Dance Academy - Via Gentile 52/A (BARI – Puglia)

Programma

Venerdì 02:

- ore 8.00 Pratica Mysore
- ore 9.30 Tisana e Chanting 30 min (praticanti Mysore e Principianti)
- ore 10.00 Pratica Principianti

Sabato 03:

- ore 8.00 Pratica Mysore
- ore 9.45 / 11.00 Colazione a buffet
- ore 09.30 Pratica Principianti
- ore 11.00 /12.30 approfondimenti pratici e teorici (praticanti Mysore e Principianti)

Sabato 04:

- ore 8.00 Pratica Mysore
- ore 9.30 Tisana e Chanting 30 min (praticanti Mysore e Principianti)
- ore 10.00 Pratica Principianti

Gli orari potrebbero subire cambiamenti a seconda del numero dei partecipanti

E' necessario portare il proprio tappetino e un asciugamano grande per gli aggiustamenti che sarà ad uso esclusivo dell'insegnante, portarne due se si suda molto.

Possibilità di alloggi vicino alla location. Per info chiedere a Stefania.

Posti limitati

Info Costi & Prenotazione: +39 347 108 48 18 (Stefania) stefaniacaito@gmail.com



+39 347 1084818

www.ashtangashalaroma.com