

## ORARIO ESTIVO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Attività</b>						
Kundalini Yoga	9.30	18.30	13.15* 19.00	9.30 18.30	18.30 (M)*	10.00
Yin Yoga		20.00		20.00		
Yoga in Gravidanza	18.00					
Yoga Post-parto con bimbi*				11.00		

## LEZIONI ALL'APERTO ED EVENTI SPECIALI

**Lezioni al Parco di Serravalle:** sabato 13 alle 10, mercoledì 17 alle 19  
lunedì 22 ore 9.30 e martedì 23 ore 18.30

**Mercoledì 10 luglio dalle 19: Kundalini Yoga e Bagno Sonoro in natura,**  
con Luisa Param Kiret K., Eleonora e Filippo

**Blu:** lezioni in presenza e online - \* su prenotazione  
[www.nahdah.it](http://www.nahdah.it) - 338 305 9488

