

PALINSESTO LEZIONI KAWILI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO E DOMENICA
		Yoga all'alba 7:00-7:45 SOLO ON LINE			
Lezioni Private Personal Training	Lezioni Private Personal Training	Lezioni Private Personal Training	Lezioni Private Personal Training	Lezioni Private Personal Training	MASTERCLASS E WORKSHOP
PAUSA YOGA 13:45 - 14:45	PAUSA YOGA 13:30 - 14:30	PAUSA YOGA 12:45 - 13:45	PAUSA YOGA 13:30 - 14:30	PAUSA YOGA 13:45 - 14:45	
	Yoga in Gravidanza 14:30-15:30		Yoga in Gravidanza 14:30-15:30		
VINYASA YOGA 18:00 - 19:00	VINYASA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA FLOW 18:00 - 19:00	HATHA FLOW 18:00 - 19:00	VINYASA YOGA 19:00 - 20:00	
HATHA FLOW 19:15 - 20:15	HATHA FLOW 19:15 - 20:15	POWER YOGA 19:15 - 20:15	HATHA FLOW 19:15 - 20:15		
HANDSTAND 20:30 - 21:30		HANDSTAND 20:30 - 21:30			

CHE DIFFERENZA C'E' TRA LE VARIE CLASSI?

- **PAUSA YOGA** | Ferma la tua mente e muovi il tuo corpo per trovare il giusto equilibrio, nella consapevolezza di chi siamo. Riempi la tua pausa pranzo con una attività che ti permetterà di ricaricare le energie per affrontare meglio il resto della giornata!
- **VINYASA YOGA** | Vinyasa significa mettere in ordine in modo intelligente. In questa pratica gli asana si susseguono al ritmo del respiro, per insegnare alla nostra mente a restare focalizzata e presente. Insegniamo la consapevolezza a noi stessi.
- **HATHA FLOW** | Hatha Flow è una pratica che affonda le sue radici nell'Hatha Yoga Tradizionale, rivisitata per dare un tono più dinamico alla lezione senza dimenticare la giusta attenzione al dettaglio del movimento, alla consapevolezza del gesto e alla costruzione di asana in modo graduale e preciso.
- **POWER YOGA** | Pratica di yoga dinamico che affonda le sue radici nell'Ashtanga yoga. Questa pratica ti porta più lontano, dove pensi di non poter arrivare!
- **HANDSTAND** | A chi piace stare a testa in giù? Noi lo adoriamo e in questo corso ti daremo tutti gli strumenti per arrivarci in modo graduale, consapevole e sicuro.

kawili

📍 Via Nobili 215/217, Modena
 ✉ kawiliyoga@gmail.com
 🌐 www.kawiliyoga.info
 📷 kawiliyoga

Miriam Galli 348 799 9357
 Alice Preti 333 260 8905

COSTI E ABBONAMENTI

INGRESSO SINGOLO	15€
ABBONAMENTO 5 INGRESSSI validità abbonamento 6 settimane	55€
ABBONAMENTO 10 INGRESSSI validità abbonamento 6 settimane	100€
MENSILE OPEN ingressi illimitati per 1 mese	160€
TESSERA ASSOCIATIVA E COPERTURA ASSICURATIVA ANNUALE valida fino al 31/12/2022	23€

- **SCONTO DEL 10% RISERVATO AI SOCI**

- Le lezioni potranno subire variazioni per assecondare le richieste degli allievi
- Tutte le classi sono sia dal vivo sia on line se non precisato diversamente
- Durante le ore non segnate sul palinsesto siamo disponibili per lezioni individuali
- Sconto studenti universitari 10%

kawili

📍 Via Nobili 215/217, Modena

✉ kawiliyoga@gmail.com

🌐 www.kawiliyoga.info

📷 kawiliyoga

Miriam Galli 348 799 9357

Alice Preti 333 260 8905