

## CALENDARIO ANNO 2023/2024 SEDE SCUOLA DI YOGA ROMA

Qui sotto il calendario dell'anno 2023/2024 del Corso di Insegnanti di Yoga proposto dalla nostra scuola che si terrà presso la sede di Roma.

Nel programma è previsto un residenziale di **4 giorni** a fine anno presso **Cascina Bellaria**.

Data	n° WE	Insegnanti	Programma
28/10/2023	1°	Sara Stefani	All: Asana in Piedi + Prove Insegnamento
29/10/2023	1°	Sara Stefani	All: Equilibrio e Meditazione + Prove Insegnamento
11/11/2023	2°	Elena Zilio	All: flessioni all'indietro + Prove Insegnamento
12/11/2023	2°	Elena Zilio	Chakra e corpo sottile + Prove Insegnamento
09/12/2023	3°	Federica Menenti	Med: Storie e Tecniche + Prove Insegnamento
10/12/2023	3°	Federica Menenti	Pr: Tecniche rilassanti + Prove Insegnamento
20/01/2024	4°	Elena Zilio	All: busto avanti + Prove Insegnamento
21/01/2024	4°	Elena Zilio	All: inversioni + vinyasa + Prove Insegnamento
02/03/2024	5°	Federica Menenti	Al: torsione e forza + Prove Insegnamento
03/03/2024	5°	Federica Menenti	Logica Sequenze + Prove Insegnamento
23/03/2024	6°	Elena Zilio	Pr: energizzanti + Prove Insegnamento Pranayama e Meditazione
24/03/2024	6°	Elena Zilio	Verifica Pratica
16/05/2024	7°	Marco M./Emanuela B.	Cos'è lo Yoga + Samkhya e Yoga Sutra
17/05/2024	7°	Marco M./Emanuela B.	Mantra 1 + 2 + Storia dello Yoga
18/05/2024	8°	Marco M./Emanuela B.	Verifica Scritta + Revisione Verifica Scritta
19/05/2024	8°	Marco M./Emanuela B.	Insegnare: etica e burocrazia

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)