

# Kriya Yoga Ashram

Via degli Olivetani 12, Milano

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	10.30-12.00 Kriya Hatha Yoga Cristina C.	10.30-12.00 Kriya Kundalini Yoga Cristina C. ★	10.30-12.00 Kriya Hatha Yoga Ariane ★	10.30-12.00 Kriya Hatha Yoga Cristina C.	10.30-12.00 Ashtanga Vinyasa Yoga guidata e Mysore style Cristina S./Giovanni★	10.30-12.00 Vinyasa Flow Yoga Axelle
13.00-14.30 Kriya Natha Yoga Giovanni	13.00-14.30 Vinyasa Flow Yoga Cristina S.	13.00-14.30 Kriya Hatha Yoga Giovanni	13.00-14.30 Vinyasa Flow Yoga Cristina C.	13.00-14.30 Vinyasa Flow Yoga Ariane	12.30 Esercizi di ricarica energetica Giovanni	
14.30-15.15 Kriya Yoga Meditazione* Giovanni					13.00-14.30 Kriya Natha Yoga I & II livello Cristina C./ Giovanni★	
		17.00-18.00 Yoga per bambini (6-10 anni) Meggy			15.00-16.30 Meditazione e Kirtan* Giovanni	
18.00-19.30 Kriya Hatha Yoga Cristina S. ★	18.00-19.30 Kriya Hatha Yoga Chantal ★	18.10-19.30 Esercizi di ricarica energetica e Meditazione* Giovanni	18.00-19.30 Kriya Hatha Yoga Meggy ★	18.00-19.30 Kriya Kundalini Yoga Cristina C. ★	17.00-18.30 Vinyasa Flow Yoga Giulia ★	18.00-19.30 Kriya Hatha Yoga Chantal ★
20.00-21.30 Vinyasa Flow Yoga Giovanni	20.00-21.30 Ashtanga Vinyasa Yoga guidata e Mysore style Cristina C./Giovanni ★	20.00-21.30 Kriya Natha Yoga Giovanni	20.00-21.30 Ashtanga Vinyasa Yoga guidata e Mysore style Axelle/Giulia ★	20.00-21.30 Kriya Hatha Yoga Giovanni		



\* Classe gratuita  
★ Adatto anche ai principianti