

# THE SANCTUARY WELLNESS PROGRAM

	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
11.00			<b>Yoga</b> Morning Flow  Per risvegliare e liberare le tue energie	<b>Yoga</b> Vinyasa  Per migliorare forza, flessibilità e equilibrio, fisico e mentale
12.00			<b>Yoga</b> Vinyasa Flow  Per sviluppare forza ed equilibrio	<b>Yoga</b> Hatha flow  Per risvegliare e liberare le tue energie
18.00	<b>Yoga</b> Power vinyasa  Una pratica dinamica, divertente e intensa per migliorare forza, flessibilità e equilibrio, fisico e mentale	<b>Yoga</b> Hatha  Gentle & easy afternoon Una pratica dolce per rilassarti e concludere la giornata		
19.00	<b>Yoga</b> Hatha flow  Per risvegliare e liberare le tue energie	<b>Yoga</b> Hatha  Una pratica dolce per rilassarti e concludere la giornata		