

THE SANCTUARY WELLNESS PROGRAM

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