

Diversi insegnamenti, un unico Dharma

# SVADHYAYA

di Micaela Jorio e Janine Claudia Nizza

## CICLO DI TRE INCONTRI

- ▶ Compassion ~ Karuna (31 gennaio 2016)
- ▶ Get Inspired ~ Svadhyaya (3 aprile 2016)
- ▶ The Ocean of Joy ~ Ananda (8 maggio 2016)

## PROGRAMMA DEL 3 APRILE

DALLE 11:00 ALLE 16:00

Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda (30-40 minuti)

Creative vinyasa (40 minuti)

Prana brunch (30 minuti)

Nadi Shodana e Tratakam su candela (30 minuti)

Yogamatdance (15 minuti)

Yoga Nidra Sankalpa (20 minuti)

L'Universo ti risponde (15 minuti)

STUDIO DI MICAELA JORIO - VIA DI RONCIGLIONE, 160 - SUTRI

(Cassia bis, uscita Sutri proseguire verso Ronciglione, all'altezza del ristorante Il Buccaro (sulla sinistra) girare stradina a destra, al primo cancello, studio di yoga, entrare e parcheggiare

Micaela 348 7062581 - Claudia 338 5653872



**MICAELA JORIO**  
Insegnante di Hatha Yoga:  
[www.yogarelaxmj.wix.com](http://www.yogarelaxmj.wix.com)  
Collabora con il Blog "A tutto  
Yoga". Organizzatrice e co-  
ideatrice di "Energie nel  
parco" a Sutri. Insegnante di  
Shakti dance (2016)

**JANINE CLAUDIA NIZZA**  
Yoga Flow teacher:  
[www.yogaflow.it](http://www.yogaflow.it). Autrice  
di vari articoli (Yoga Journal,  
Vivere lo Yoga) Roma Yoga  
Festival workshop. Yoga  
Flow retreat (Eremito  
11/12/13 marzo 2016)

