

Diversi insegnamenti, un unico Dharma

KARUNA

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 31 GENNAIO

Ore 11:00 "Fluire con le emozioni e sentimenti" (Micaela 40:00 minuti)
Ore 11:50 "Offrire e ricevere" (Janine 40:00 minuti)
Ore 12:45 "Prana brunch" (30:00 minuti)
Ore 13:25 "Hatha Yoga meditativo (Micaela 30:00 minuti)
Ore 14:05 "Compassionate Vinyasa" (Janine 40:00 minuti)
Ore 14:55 "Visualizzazione guidata" (Micaela 15:00 minuti)
Ore 15:05 "Rilassamento con Yoga Nidra e Sankalpa" (Janine 20:00 minuti)
Ore 15:25 "Chanting OM and blessings"

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

(Cassia bis, uscita Sutri direzione Ronciglione, girare a destra davanti al Centro Residenziale Colle Diana e poi girare al primo cancello a destra) - Micaela 348 7062581 - Claudia 338 5653872



MICAELA JORIO
Insegnante di Hatha Yoga:
www.yogarelaxmj.wix.com
Collabora con il Blog "A tutto
Yoga". Organizzatrice e co-
ideatrice di "Energie nel
parco" a Sutri. Shakti dance
teacher training (2015/2016)

JANINE CLAUDIA NIZZA
Yoga Flow teacher:
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)

