



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

live inspired, connect to your purpose

Δευτέρα Monday	Τρίτη Tuesday	Τετάρτη Wednesday	Πέμπτη Thursday	Παρασκευή Friday	Σάββατο Saturday
<b>10.30 – 11.45</b> HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Βέρα			<b>10.30 – 11.45</b> HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Βέρα		<b>10.30 – 11.45</b> ASHTANGA VINYASA Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Κατερίνα
					<b>12.00 – 13.00</b> AERIAL YOGA Studio Ξένια
<b>17.15 – 18.15</b> AERIAL YOGA Studio Ξένια	<b>18.00 – 19.15</b> VINYASA FLOW Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Εύη	<b>17.30 – 18.45</b> Ήπια HATHA Studio & Online Επίπ/Lev 1 Εύη	<b>18.00 – 19.15</b> VINYASA FLOW Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Εύη	<b>17.00 – 18.00</b> AERIAL YOGA Studio Ξένια	
<b>18.30 – 19.45</b> HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	<b>19.30 – 20.45</b> HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	<b>19.00 – 20.15</b> VINYASA FLOW Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Εύη	<b>19.30 – 20.45</b> HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	<b>18.00 – 19.15</b> HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	
<b>20.00 – 21.15</b> ASHTANGA VINYASA Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Αλέξανδρος		<b>20.30 – 21.45</b> HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	<b>21.00 – 22.00</b> AERIAL YOGA Studio Ξένια	<b>19.30 – 20.30</b> ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ- SOUND HEALING Studio Εύη	

Λ.Περικλέους 20, Χολαργός | Τηλ: 211 216 8603, 6980651189 | [www.sahadevayoga.com](http://www.sahadevayoga.com)

**Επίπεδο 1:** Για όσους ξεκινούν τώρα την πρακτική της γιόγκα και για αυτούς που επιθυμούν να απολαύσουν μία ήπια πρακτική.

**Επίπεδο 2:** Για όσους διαθέτουν μία σχετική εμπειρία στη γιόγκα ή ασκούνται συστηματικά.

**Επίπεδο 3:** Περισσότερο απαιτητική πρακτική με προχωρημένες asana και ακολουθίες. Ιδανική για όσους ασκούνται συστηματικά στη γιόγκα για περισσότερο από 6 -12 μήνες.

Για όλα τα μαθήματα Studio απαιτείται ηλεκτρονική κράτηση θέσης ([www.sahadevayoga.gr](http://www.sahadevayoga.gr)) η οποία μπορεί να ακυρωθεί έως 24 ώρες πριν το μάθημα. Σε περίπτωση ακύρωσης σε διάστημα μικρότερο των 24 ωρών ή μη εμφάνισης, χρεώνεται ως μάθημα της συνδρομής σας. Η διαχείριση της κράτησής σας γίνεται αποκλειστικά μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας και με κανένα άλλο τρόπο (π.χ. τηλεφωνικά).

Δεν απαιτείται ηλεκτρονική κράτηση στα μαθήματα Online. Στείλτε μας e-mail στο [sahadevayoga@gmail.com](mailto:sahadevayoga@gmail.com) και θα λάβετε το σύνδεσμο Zoom.