



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

live inspired, connect to your purpose

Δευτέρα Monday	Τρίτη Tuesday	Τετάρτη Wednesday	Πέμπτη Thursday	Παρασκευή Friday	Σάββατο Saturday
10.30 – 11.45 HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Βέρα	10.30 – 11.45 HATHA YOGA Studio Επίπ/Lev 1-2 Βέρα		10.30 – 11.45 HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Βέρα		10.30 – 11.45 ASHTANGA VINYASA Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Κατερίνα
					12.00 – 13.00 AERIAL YOGA Studio Ξένια
	18.00 – 19.15 VINYASA FLOW Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Εύη	17.30 – 18.45 Ήπια HATHA Studio & Online Επίπ/Lev 1 Εύη	18.00 – 19.15 VINYASA FLOW Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Εύη	17.00 – 18.00 AERIAL YOGA Studio Ξένια	
18.30 – 19.45 HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	19.30 – 20.45 HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	19.00 – 20.15 VINYASA FLOW Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Εύη	19.30 – 20.45 HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	18.00 – 19.15 HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	
20.00 – 21.15 ASHTANGA VINYASA Studio & Online Επίπ/Lev 2-3 Αλέξανδρος	21.00 – 22.15 HATHA YOGA Studio Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	20.30 – 21.45 HATHA YOGA Studio & Online Επίπ/Lev 1-2-3 Εύη	21.00 – 22.15 ASHTANGA VINYASA Studio Επίπ/Lev 2-3 Αλέξανδρος	19.30 – 20.30 ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ- SOUND HEALING Studio Εύη	

Λ.Περικλέους 20, Χολαργός | Τηλ: 211 216 8603, 6980651189 | 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.com) 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 και θα λάβετε το σύνδεσμο Zoom.