



# Karma Serenity Flow

Finding Balance

Boutique Yoga Studio

## Πρόγραμμα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
<p>09:00-10:00 Morning/Hatha Yoga</p> <p>10:00-10:30 Yoga Nidra / Meditation</p> <p>10:30-11:30 Yoga props</p> <hr/> <p>16:00-17:00 Personal (1:1)</p> <p>17:00-18:00 <i>*Online</i> Beginner's Hatha Yoga</p> <p>18:15-19:15 <i>*Online</i> Vinyasa Yoga Flow</p> <p>19:30-20:30 <i>*Online</i> Hatha Yoga</p>	<p>09:00-10:00 <i>*Online</i> Morning/Hatha Yoga</p> <p>10:15-11:15 Beginner's Hatha Yoga</p> <p>11:30-12:30 <i>*Online</i> Vinyasa Yoga Flow</p> <hr/> <p>17:00-18:00 Yoga props</p> <p>18:00-18:30 Yoga Nidra / Meditation</p> <p>18:30-20:30 Personal (1:1)</p>	<p>09:00-12:00 Personal (1:1)</p> <hr/> <p>16:00-17:00 Personal (1:1)</p> <p>17:15-18:15 <i>*Online</i> Vinyasa Yoga Flow</p> <p>18:15-18:45 Yoga Nidra / Meditation</p> <p>19:00-20:00 <i>*Online</i> Hatha Yoga</p>	<p>09:00-10:00 Yoga props</p> <p>10:15-11:15 <i>*Online</i> Morning/Hatha Yoga Flow</p> <p>11:30-12:30 Personal (1:1)</p> <hr/> <p>16:00-17:00 Personal (1:1)</p> <p>17:00-18:00 <i>*Online</i> Beginner's Hatha Yoga</p> <p>18:15-19:15 <i>*Online</i> Vinyasa Yoga Flow</p> <p>19:30-20:30 Hatha Yoga</p>	<p>09:00-10:00 <i>*Online</i> Morning/Hatha Yoga</p> <p>10:15-11:15 Vinyasa Yoga Flow</p> <p>11:30-12:30 <i>*Online</i> Beginner's Hatha Yoga</p> <hr/> <p>17:00-21:00 Personal (1:1)</p>	

Morning/Hatha Yoga : Χαλαρωτική πρακτική για επίπεδα 1,2,3  
Beginner's Hatha Yoga : Ανάλυση θέσεων για αρχάριους

Vinyasa Yoga : Δυναμική πρακτική για επίπεδα 1,2,3  
Yoga props : Χαλαρωτική πρακτική για άτομα 50+ με χρήση βοηθημάτων