



Karma Serenity Flow

Finding Balance

Boutique Yoga Studio

Πρόγραμμα - October 2024

| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|----------------------------------|---------------------------|---|---|----------------------------------|---------|
| Personal (1:1) | 09:00-10:00 Hatha Yoga | Personal (1:1) | 09:00-10:00 Hatha Yoga | 09:00-10:00 Hatha Yoga | |
| | | | 10:15-11:15 Vinyasa Yoga Flow | 10:15-11:15 Vinyasa Yoga Flow | |
| | | 17:15-18:15 Vinyasa Yoga Flow | | | |
| 18:15-19:15 Vinyasa Yoga Flow | Personal (1:1) | 18:15-18:45 Yoga Nidra / Meditation | 18:15-19:15 Vinyasa Yoga Flow | Personal (1:1) | |
| 19:30-20:30 Hatha Yoga | | 19:00-20:00 Hatha Yoga | 19:30-20:30 Hatha Yoga / Beginner's | | |

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