



Corso 250 ore // 26 dicembre 2026 - 8 gennaio 2027

Pratica del mattino 08.00-09.30 - Pratica del pomeriggio 17.30-19.00

Insegnanti: Marco M. - Valeria D. - Greta P. - Margherita M. - Alice K. - Emanuela B.

Data	Teacher AM	Teacher PM	Workshop AM	W. Teacher AM	Workshop PM	W. Teacher PM
26/12		Valeria			All: Asana in Piedi 1	Valeria
27/12	Valeria	Margherita	Chakra e corpo sottile	Valeria	All: Asana in Piedi 2	Margherita
28/12	Marco	Margherita	Cosa è lo Yoga	Marco	All: Equilibrio e Meditazione	Margherita
29/12	Marco	Valeria	All: flessioni all'indietro	Valeria	Prove Insegnamento	Valeria
30/12	Margherita	Marco CT	All: busto avanti	Margherita	Pr: Tecniche rilassanti	Margherita
31/12	Margherita	Marco	Prove Insegnamento	Margherita	Pr: energizzanti	Margherita
1/1	Marco&Manu	Alice	Prove Insegnamento - Diverse Intelligenze	Alice	All: inversioni + vinyasa	Alice
2/1	Greta	Alice	Al: torsione e forza	Alice	Prove Insegnamento	Alice
3/1	Greta	Alice	Samkhia & Yoga Sutra	Marco	Med: Storie e Tecniche	Alice
4/1	Alice	Manu AM	Prove Insegnamento Pr e Med	Alice	Logica Sequenze	Alice
5/1	Alice	Marco	Mantra	Alice	Esame Pratico	Alice
6/1	Marco	Alice	Storia dello Yoga	Marco	Insegnare: etica e burocrazia	Marco
7/1	Alice	Marco&Manu ED	Esame Scritto	Marco	Correzione Esame	Marco
8/1	Manu SSV		Chiusura e Consegna diplomi			