

**Calendario degli incontri del 1° anno del biennio di formazione istruttori Yoga Samatva 2024/2025**

Data	SEDE	Sabato	Contenuti	Domenica	Contenuti
27-28 gennaio	Pontoglio (BS) e online	10.30-13.00 14.30-18.30	Nada Yoga con Quirino Bertoli Asāna con Clemi Tedeschi	9.00-13.00 14.30-17.30	Asāna con Clemi Tedeschi Anatomia e postura con Graziano Tonolini
24/25 febbraio	Pontoglio (BS) e online	10.30-12.30 14.00-17.00 17.00-19.00	Asāna con Clemi Tedeschi Pranavama con Stefania Redini Anatomia e postura con Graziano Tonolini	9.00-10.30 10.30-13.00 14.30/17.00	Asāna con Clemi Tedeschi Anatomia e postura con Graziano Tonolini Nada Yoga con Quirino Bertoli
23-24 marzo	Pontoglio (BS) e online	9.00/10.30 10.30 – 13.00 14.30 - 18.30	Asāna con Clemi Tedeschi Anatomia e postura con Graziano Tonolini Pranavama con Stefania Redini	9.00-11.00 11.00/12.30 14.00-17.00	Pranavama con Stefania Redini Asāna con Clemi Tedeschi Anatomia e postura con Graziano Tonolini
13-14 aprile	Pontoglio (BS) e online	10.30-13.00 14.30-18.30	Asāna con Clemi Tedeschi Pranavama con Stefania Redini	9.00-11.00 11.00/13.00 14.30-17.00	Pranavama con Stefania Redini Nada Yoga con Quirino Bertoli Anatomia e postura con Graziano Tonolini
11-12 maggio	Pontoglio (BS) e online	10.30 -12.30 14.00-16.00 16.00/19.00	Tecniche meditative con Gioia Lussana Tecniche meditative con Gioia Lussana Asāna con Clemi Tedeschi	9.00-11.00 11.00-13.00 14.30- 17.30	Filosofia con Mauro Bergonzi Tecniche meditative con Gioia Lussana Filosofia con Mauro Bergonzi
8-9 giugno	Pontoglio (BS) e online	10.30 -12.30 14.00-16.00 16.00/19.00	Asāna con Clemi Tedeschi Asāna con Clemi Tedeschi Tecniche meditative con Gioia Lussana	9.00-11.00 11.00-13.00 14.30- 17.30	Filosofia con Mauro Bergonzi Tecniche meditative con Gioia Lussana Filosofia con Mauro Bergonzi
4-5-6 ottobre	RESIDENZIALE In località da definire	Venerdì 16.00-19.00 esercitazioni 20.30-21.30: Nada yoga	Sabato 7.30-9.00 Pratica di asana e pranayama 11.00-13.00 Yoga Nidra 14.00-16.00 Esercitazioni 16.00-18.00 Restituzione test	Orari di massima da definire nel dettaglio	Domenica 7.30-9.00 Pratica di asana e pranayama 10.30-13.00 e 14.00/16.00 prove di conduzione