

**Calendario degli incontri del 2° anno del biennio di formazione istruttori Yoga Samatva anno 2025**

DATA	SEDE	SABATO	CONTENUTI	DOMENICA	CONTENUTI
<b>11-12 GENNAIO</b>	Pontoglio (BS) e online	10.00/13.00 14.00/16.00 16.00/18.00	Tecniche meditative con Gioia Lussana Āsana con Clemi Tedeschi Filosofia con Mauro Bergonzi	9.00-11.00 11.00/13.00 14.00-17.00	Āsana con Clemi Tedeschi Filosofia con Mauro Bergonzi Anatomia e postura con Graziano Tonolini
<b>8/9 FEBBRAIO</b>	Pontoglio (BS) e online	10.00/13.00 14.00/17.00 17.00/18.00	Anatomia e postura con Graziano Tonolini Tecniche meditative con Gioia Lussana Āsana con Clemi Tedeschi	9.00-10.30 10.30-13.00 14.00/17.00	Āsana con Clemi Tedeschi Anatomia e postura con Graziano Tonolini Pranavama con Stefania Redini
<b>15-16 MARZO</b>	Pontoglio (BS) e online	10.00/13.00 14.00 / 17.00 17.00/18.00	Anatomia e postura con Graziano Tonolini Tecniche meditative con Gioia Lussana Āsana con Clemi Tedeschi	9.00-11.30 14.00-17.00	Āsana con Clemi Tedeschi Anatomia e postura con Graziano Tonolini
<b>12/13 APRILE</b>	Pontoglio (BS) e online	10.00/11.00 11.00/13.00 14.00/16.30 16.30/18.00	Āsana con Clemi Tedeschi Filosofia con Mauro Bergonzi Pranavama con Stefania Redini Āsana con Clemi Tedeschi	9.00-11.00 11.00/13.00 14.00-17.00	Pranavama con Stefania Redini Āsana con Clemi Tedeschi Anatomia e postura con Graziano Tonolini
<b>10-11 MAGGIO</b>	Pontoglio (BS) e online	10.00/13.00 14.00/16.00 16.00/18.00	Pranavama con Stefania Redini Filosofia con Mauro Bergonzi Āsana con Clemi Tedeschi	9.00-11.00 11.00/13.00 14.00- 17.00	Āsana con Clemi Tedeschi Pranavama con Stefania Redini Filosofia con Mauro Bergonzi
<b>7-8 GIUGNO</b>	Pontoglio (BS) e online	10.30 /12.30 14.00/16.00 16.00/18.00	Incontro con Giuliano Boccali Āsana con Clemi Tedeschi Filosofia con Mauro Bergonzi	9.00-11.00 11.00-13.00 14.00- 17.00	Āsana con Clemi Tedeschi Filosofia con Mauro Bergonzi Āsana con Clemi Tedeschi
<b>3-4-5 OTTOBRE</b>	<b>RESIDENZIALE</b> In sede a Pontoglio (BS)	<b>VENERDÌ</b> 16.00-19.00 esercitazioni 20.30-21.30: Nada yoga	<b>SABATO</b> 8.00-9.00 Pratica di asana e pranayama 11.00-12.00 Yoga Nidra 14.00-16.00 Esercitazioni 16.00-18.00 Restituzione test	Orari di massima da definire nel dettaglio	<b>DOMENICA</b> 8.00-9.00 Pratica di asana e pranayama 10.30-13.00 e 14.00/16.00 prove di conduzione