

**Calendario corso di formazione Samatva 2022**  
**1° anno/Biennio-250 ore-sede: SIENA E/O SU PIATTAFORMA ZOOM**



Data	Sede	Sabato	Contenuti	Domenica	Contenuti
15/16 GENNAIO		10:30/13:00 14:30/19:00	Nada yoga con Quirino Bertoli Asana con Clemi Tedeschi	9:00/11:00 11:00/13:00 14:30/17:30	Asana con Clemi Tedeschi Pranayama con Peggy Eskenazi Pranayama con Peggy Eskenazi
19/20 FEBBRAIO		10:30/13:00 14:30/16.30 16:30/19:00	Asana con Elena Benedetti Anatomia con Rebecca Tinturini Filosofia con Mauro Bergonzi	9:00/10:00 10:00/13:00 14:30/17:30	Asana con Claudia Mattusi Tecniche meditative con Gioia Lussana Anatomia con Rebecca Tinturini
12/13 MARZO		10:30/13:00 14:30/16:00 16:00/19:00	Asana con Claudia Mattusi Anatomia con Rebecca Tinturini Asana con Elena Benedetti	9:00/10:00 10:00/13:00 14:30/17:30	Asana con Elena Benedetti Pranayama e testi con Peggy Eskenazi Pranayama con Peggy Eskenazi
9/10 APRILE		10:30/13:00 14:30/16:30 16:30/19:00	Asana con Clemi Tedeschi Asana con Clemi Tedeschi Filosofia con Mauro Bergonzi	9:00/11:00 11:00/13:00 14:30/17:30	Asana con Clemi Tedeschi Tecniche meditative con Gioia Lussana Filosofia con Mauro Bergonzi
14/15 MAGGIO		10:30/13:00 14:30/16.30 16:30/19:00	Asana con Elena Benedetti Asana Claudia Mattusi Anatomia con Rebecca Tinturini	9:00/10:00 10:00/13:00 14:30/17:30	Asana con Asana con Elena Benedetti Pranayama con Peggy Eskenazi Pranayama con Peggy Eskenazi
4/5 GIUGNO		10:30/13:00 14:30/16.00 16:00/19:00	Asana con Clemi Tedeschi Asana con Clemi Tedeschi Tecniche meditative con Gioia Lussana	9:00/11:00 11:00/13:00 14:30/17:30	Tecniche meditative con Gioia Lussana Filosofia con Mauro Bergonzi Anatomia con Rebecca Tinturini
9/10/11 SETTEMB.	RESIDEN- ZIALE A SIENA	9 SETTEMBRE 16:00/19:00 Restituzione su questionari 20:30/21:30 Nada yoga con Quirino Bertoli	10 SETTEMBRE 7:30/9:00 Asana 11:00/13:00 Pranayama 14:00/16.00 (Filosofia e tecniche meditative) 16.00/19:00 Esercitazioni 20:00/22:00 Nada yoga	11 SETTEMBRE 7:30/9:00 Asana 10:30/13:00-14:00/18:30 prova di conduzione	

**Monte orario 1° anno: 107 ORE IN PRESENZA/on line (i primi 6 week end si possono frequentare in presenza o ON LINE. Si richiede la presenza in sede all'ultimo incontro con esercitazioni e prove di conduzione) + 18 ore per esercitazioni a distanza. 125 ore computate per ogni anno del biennio di formazione per il livello istruttore Yoga**

