



BOOK YOUR CLASS VIA OUR WEBSITE /
ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ WEBSITE:
WWW.YOGAFUSIONSHALA.COM

1 - 11 SEPTEMBER



MONDAY TO SATURDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΣΑΒΒΑΤΟ
LIVE - ONLINE

07:00 - 07:45 - Meditation & Mantra / Διαλογισμός & Μάντρα

08:00 - 08:30 - Pranayama / Ασκήσεις Αναπνοής

08:30 - 09:30 - YogaDance Workshop

10:00 - 11:00 - Ashtanga Mysore

13:00 - 14:30 - Nada Yoga

17:00 - 18:30 - Yoga Philosophy / Φιλοσοφία της Γιόγκα

**19:00 - 20:30 - Ashtanga / Yin / Sivananda / Iyengar /
Vinyasa, Backbends, Arm Balances, Inversions**



“Yogaś citta-vṛtti-nirodhah”

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

“Yoga is the stilling of the fluctuations of the mind.”

— Patañjali, Yoga Sūtra 1.2

