

**ΔΕΥΤΕΡΑ
MONDAY**

07:00 - 07:45
SILENT MEDITATION
& KIRTAN
(LIVE)


08:00- 08:30
PRANAYAMA
(LIVE)


08:30 - 11:00
ASHTANGA MYSORE
(LIVE & ONLINE)


19:00 - 20:30
ASHTANGA
PRIMARY SERIES
LED CLASS
(LIVE & ONLINE)

**ΤΡΙΤΗ
TUESDAY**

07:00 - 07:45
SILENT MEDITATION
& KIRTAN
(LIVE)


08:00- 08:30
PRANAYAMA
(LIVE)


08:30 - 11:00
ASHTANGA MYSORE
(LIVE & ONLINE)


15:00 - 17:00
ASHTANGA MYSORE
(LIVE & ONLINE)


19:00 - 20:30
YIN YOGA
(LIVE & ONLINE)

**ΤΕΤΑΡΤΗ
WEDNESDAY**

07:00 - 07:45
SILENT MEDITATION
& KIRTAN
(LIVE)


08:00- 08:30
PRANAYAMA
(LIVE)


08:30 - 11:00
ASHTANGA MYSORE
(LIVE & ONLINE)


19:00 - 20:30
SIVANANDA
(LIVE & ONLINE)

**ΠΕΜΠΤΗ
THURSDAY**

07:00 - 07:45
SILENT MEDITATION
& KIRTAN
(LIVE)


08:00- 08:30
PRANAYAMA
(LIVE)


08:30 - 11:00
ASHTANGA MYSORE
(LIVE & ONLINE)


15:00 - 17:00
ASHTANGA MYSORE
(LIVE & ONLINE)


19:00 - 20:30
TECHNIQUE & ALIGNMENT
BACKBENDS, INVERSIONS
HANDSTANDS & ARM
BALANCES
(LIVE & ONLINE)

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
FRIDAY**

07:00 - 07:45
SILENT MEDITATION
& KIRTAN
(LIVE)


08:00- 08:30
PRANAYAMA
(LIVE)


08:30 - 10:00
ASHTANGA
PRIMARY SERIES
LED CLASS
(LIVE & ONLINE)


19:00 - 20:30
SHIVA SHAKTI
VINYASA
(LIVE & ONLINE)

**ΣΑΒΒΑΤΟ
SATURDAY**






07:00 - 20:30
TEACHER TRAINING COURSES &
CONTINUING EDUCATION PROVIDER
WORKSHOPS, SEMINARS &
RETREATS, MOVIE NIGHTS
KIRTAN EVENTS
(LIVE & ONLINE)



MEMO/ ΥΠΟΜΝΗΜΑ:

-  ΕΝΤΑΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ /
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ / LEVEL
-  ΗΛΙΟΣ / ΗΑ, SHIVA WARMING
ΔΥΝΑΜΗ, ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ,
ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
-  ΣΕΛΗΝΗ / ΘΑ, SHAKTI
COOLING, ΓΕΙΩΣΗ,
ΑΝΟΙΓΜΑ, ΕΥΛΑΓΓΙΣΙΑ,
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ, ΡΟΗ
-  FUSION
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ &
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
EXPERIMENTING CREATIVITY

INFO / ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

-  Charilaou Trikoupi 4,
454 44, Ioannina, Greece
-  +30 6947265746
-  yogafusionshala@gmail.com
-  facebook.com/yogafusiongr
-  yoga_fusion_shala