



**CENTROBENE**  
yoga e salute naturale

## PROGRAMMA CORSI

OTTOBRE - 2020 (8.0)

|                  |               |                                                  |
|------------------|---------------|--------------------------------------------------|
| <b>Lunedì</b>    | 19:00 - 20:30 | <b>ONLINE Kundalini Yoga</b> con Pritpal Chandra |
| <b>Martedì</b>   | 11:00 - 12:30 | <b>Yoga in Gravidanza*</b> con Simran            |
|                  | 20:00 - 21:30 | <b>Kundalini Yoga</b> con Pritpal Chandra        |
| <b>Mercoledì</b> | 07:15 - 08:45 | <b>Kundalini Yoga</b> con Jap Kirtan             |
|                  | 11:00 - 12:30 | <b>Yoga Mamma-Bimbo</b> con Simran               |
|                  | 18:30 - 20:00 | <b>Kundalini Yoga</b> con Simran                 |
| <b>Giovedì</b>   | 09:30 - 11:00 | <b>Kundalini Yoga Donne</b> con Simran           |
|                  | 15:00 - 16:30 | <b>Kundalini Yoga</b> con Simran                 |
|                  | 17:00 - 18:00 | <b>Allineamento Posturale BONES FOR LIFE®</b>    |
|                  | 19:00 - 20:30 | <b>Kundalini Yoga Avanzati</b> con Simran        |
| <b>Venerdì</b>   | 07:15 - 08:45 | <b>Kundalini Yoga</b> con Jap Kirtan             |
|                  | 17:00 - 18:30 | <b>Yoga Mamma-Bimbo</b> con Simran               |

*seguiamo sempre le misure di prevenzione: sanificazione, mascherine, distanza di sicurezza...*

\* giorni ed orari possano variare in base ai gruppi, contattaci per gli aggiornamenti

**Venerdì 9 Ottobre** 05:00 - 08:00 **Sadhana di Guru Ram Das**  
la meditazione per celebrare il suo compleanno

### **CORSO DI SAT NAM RASAYAN® Livello 1 & Livello 2**

nel weekend, per le date e informazioni: [www.centrobene.com/sat-nam-rasayan](http://www.centrobene.com/sat-nam-rasayan)

**INDIVIDUALI** per lezioni o cure individuali contattare Simran Kaur: 348 2503544

**EVENTI SPECIALI** presentati via email ai soci e aggiornati nel blog sul nostro sito

Via C. Baruzzi 1<sup>2</sup> D  
40138 Bologna  
tel 051 1998 3310  
[info@centrobene.com](mailto:info@centrobene.com)  
[www.centrobene.com](http://www.centrobene.com)

ASSOCIAZIONE CULTURALE CENTROBENE  
Direttrice: Simran Kaur