

ORARIO LEZIONI RAMAYOGA

dal 14 settembre 2026 a giugno 2027

LUNEDÌ

06:30 - 09:00	Ashtanga Yoga guidata e Mysore	Barbara	Sadhana
09:00 - 10:00	Pilates	Susanne	Satsang
10:00 - 11:30	Hatha Yoga Flow	Susanne	Sadhana
13:00 - 14:15	Yoga&Pilates Flow	Evgenia	Sadhana
18:30 - 19:45	Vinyasa Yoga Flow	Camilla	Sadhana
18:30 - 19:45	Hatha Yoga Tradizionale	Rebeca	Satsang
20:00 - 21:30	Ashtanga Yoga	Barbara	Sadhana

MARTEDÌ

06:30 - 09:00	Ashtanga Yoga guidata e Mysore	Barbara	Sadhana
09:30 - 10:30	Ginnastica dolce over 75 *	Susanne	Sadhana
11:00 - 12:30	Vinyasa Yoga Flow	Camilla	Sadhana
13:00 - 14:15	Ashtanga Yoga	Sissi	Sadhana
13:00 - 14:15	Hatha Yoga Flow	Erika B.	Satsang
17:00 - 18:15	Yin Yoga	Stella	Sadhana
18:30 - 19:45	Kundalini Yoga	Anna	Sadhana
18:30 - 19:45	Yoga&Pilates Flow	Evgenia	Satsang
20:00 - 21:30	Vinyasa Yoga Flow	Tommaso	Sadhana
20:00 - 21:30	Restorative Yoga Nidra	Roberto	Satsang

*fuori abbonamento

MERCOLEDÌ

06:30 - 09:00	Ashtanga Yoga guidata e Mysore	Barbara	Sadhana
09:00 - 10:00	Pilates	Susanne	Satsang
10:00 - 11:30	Hatha Yoga Flow	Anna	Sadhana
13:00 - 14:15	Yoga in Gravidanza	Francesca	Satsang
13:00 - 14:15	Kundalini Yoga	A rotazione	Sadhana
16:45 - 18:00	Tai Chi Chuan	Luisa	Satsang
18:30 - 19:45	Hatha Yoga Flow	Camilla	Sadhana
20:00 - 21:30	Vinyasa Yoga Flow	Valentina	Sadhana



vai su www.ramayoga.it per prenotazioni e orario aggiornato

RAMAYOGA S.S.D.A R.L. - VIA A.CADAMOSTO, 5BIS (MILANO)

GIOVEDÌ

06:30 - 09:00	Ashtanga Yoga guidata e Mysore	Barbara	Sadhana
09:30 - 10:30	Ginnastica dolce over 75 *	Susanne	Sadhana
11:00 - 12:30	Hatha Yoga e Yoga Face	Anna K.	Sadhana
13:00 - 14:15	Ashtanga Yoga	Barbara	Sadhana
13:00 - 14:15	Hatha Yoga Flow	Rebeca	Satsang
17:00 - 18:15	Kundalini Yoga	Marta	Sadhana
18:30 - 19:45	Vinyasa Yoga Flow	Erica C.	Sadhana
18:30 - 19:45	Yoga&Pilates Flow	Evgenia	Satsang
20:00 - 22:00	Eventi, workshop e cerchi serali *	A rotazione	Sadhana

*fuori abbonamento

VENERDÌ

06:30 - 09:00	Ashtanga Yoga guidata e Mysore	Barbara	Sadhana
10:00 - 11:30	Kundalini Yoga	Anna	Sadhana
10:00 - 11:15	Yoga Mamma&Bebè	Stella	Satsang
13:00 - 14:15	Yoga&Pilates Flow	Evgenia	Sadhana
13:00 - 14:15	Yoga in Gravidanza	Stella	Satsang
17:00 - 18:00	Yoga Teenager (10-15 anni) *	Anna K.	Sadhana
18:30 - 19:45	Hatha Yoga Flow	Anna K.	Sadhana
20:00 - 21:30	Pratiche Yoga speciali *	A rotazione	Sadhana

*fuori abbonamento

SABATO

non dimenticare di controllare le pagine [Eventi](#) e [Formazioni!](#)

10:00 - 11:30	Hatha Yoga Flow o Ashtanga Yoga *	A rotazione	Sadhana
12:00 - 13:30	Vinyasa Yoga Flow	Valentina	Sadhana

*Ashtanga Yoga una volta al mese

DOMENICA

non dimenticare di controllare le pagine [Eventi](#) e [Formazioni!](#)

08:30 - 11:00	Ashtanga Yoga guidata e Mysore	Barbara	Sadhana
11:30 - 13:00	Vinyasa Yoga Flow	A rotazione	Sadhana
18:30 - 20:00	Yin Yoga	A rotazione	Sadhana

[vai su www.ramayoga.it](http://www.ramayoga.it) per prenotazioni e orario sempre aggiornato

Fai riferimento ai colori per scegliere la lezione, ma ricorda che sono consigli e che non ci sono livelli né regole fisse: la pratica è tua e puoi scegliere la lezione che preferisci.

Ritmo più lento, pratiche perfette per iniziare

Ritmo più dinamico, per mantenere o iniziare la pratica

Ritmo forte e veloce

Per chi cerca meditazione e consapevolezza

Per future mamme e neo-mamme