

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Mattina



Impara a meditare

Sara Usai

Mentale

Corso

Lezione 3 - Qui ed ora



Le radici dello yoga

Francesca Pietrosanti

Mentale

Corso

Lezione 1 - Saluto al sole

Pomeriggio



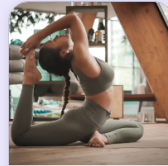
Crescita personale

Lavinia Venditti

Sociale

Corso

Lezione 1 - Proattività



Le radici dello yoga

Francesca Pietrosanti

Mentale

Corso

Lezione 8 - Pransyama

Sera



Meditazione del respiro anti stress

Sara Usai

Mentale

Podcast



Weekly Plan: Conosci te stesso

di Sara Usai

