

IL CENTRO YOGA è:

un'associazione nata nel 1996 per promuovere la pratica e lo studio dello Yoga secondo gli insegnamenti del Maestro indiano Yogacharja B.K.S. IYENGAR



IL CENTRO YOGA OFFRE:

- Corsi regolari settimanali di asana (posizioni) pranayama (respiro) e rilassamento, per principianti (corsi di base) e per studenti più esperti (intermediate liv. I,II, III)
- Sequenze personalizzate
- Lezioni individuali se necessarie
- Correzioni in base alle esigenze personali effettuate dagli assistenti o dall'insegnante stessa
- L'attrezzatura per la pratica è tutta a disposizione dei soci (tappettino, cinture, ecc)
- LA POSSIBILITA' DI RECUPERARE LE LEZIONI PERSE O DI PERSONALIZZARE GLI ORARI IN BASE ALLE PROPRIE ESIGENZE (Es. turni di lavoro)
- ALCUNE SERATE GRATUITE IL VENERDI' A TEMA FILOSOFICO (Es. filosofia Yoga e simili)

**Tutti posso partecipare :
adolescenti adulti, anziani**

LA SEGRETERIA

è aperta dal 3 al 6 settembre
dall'10 al 13 settembre
dal lunedì al giovedì compresi
dalle 10.30 alle 12.30 - dalle 16.30 alle 19.00

ANNO 2018/2019

CORSO GIORNI/ORARI

INSEGNANTI

TUTTI DIPLOMATI IYANGER E ACCREDITATI DAL CONI

1	Martedì-Giovedì dalle 10.30 alle 11.40	Pagani Nadia	corso base
2	Martedì-Giovedì dalle 12.50 alle 14.00	Faresin Valeria	corso base
3	Giovedì dalle 16.30 alle 18.00	Lavinia Patrizia	corso base
4	Lunedì - Mercoledì dalle 18.00 alle 19.10	Pagani Nadia	corso base
5	Lunedì dalle 19.20 alle 20.50	Pagani Nadia	corso base
6	Martedì-Giovedì dalle 18.20 alle 19.50	Pagani Nadia	corso intermedie liv. I-II-III (avanzato)
7	Giovedì dalle 20.00 alle 21.30	Danesi Laura	corso base