

# HATHA YOGA

**Validità: da Settembre 2016 a Luglio 2017**



L'HATHA YOGA è un buon legame tra il Corpo HA e la Mente THA.

Il Respiro (PRANA) è il mezzo con cui la mente entra nel corpo e gli permette di esprimersi naturalmente, liberandolo da condizionamenti acquisiti.

In questo modo, ognuno di noi, acquisisce maggior consapevolezza e uno stato di benessere duraturo.

Lo YOGA, come disse il Mahatma Gandhi, è la disciplina che prepara all'azione e attraverso la nostra pratica al Centro Eubiotica, impareremo a conoscerla insieme.

**L'Iscrizione alle lezioni singole o all' abbonamento da 10 lezioni, va fatta attraverso la nostra Segreteria**

**Il Pagamento deve essere effettuato all'atto dell'Iscrizione**

**PREZZO LEZIONE SINGOLA 15, 00 Euro**

**ABBONAMENTO 10 LEZIONI 135,00 Euro**

Le lezioni della durata di un'ora e quindici minuti, si svolgono con frequenza settimanale nei seguenti giorni ed orari:

## **• HATHA YOGA TRADIZIONALE**

*(lavoro lento e graduale guidato dal respiro, basato su stiramenti e rilasciamenti muscolari allo scopo di sentire consapevolmente il corpo)*

**MARTEDÌ:** H. 8,00 – 9,15  
H. 17,45 – 19,00

**VENERDI:** H. 20,00 – 21,15

## • HATHA YOGA DINAMICO

(con sequenze di Saluto al Sole e di Asana (posizioni) per risvegliare la nostra vitalità e dare benessere per tutto il giorno)

**GIOVEDI': H. 13,15 – 14,30**

**SABATO: H. 10,30 – 11,45**

## • YOGA VINJASA FLOW

(Una Pratica YOGA più intensa; si propone con uno stile più creativo in cui sia il respiro che il movimento fluiscono con armonia da un Asana ad un altro)

**GIOVEDI': H. 11,00 – 12,15**

## YOGA TERAPIA

(Sedute di Yoga individuale in cui si affrontano problemi specifici dell'allievo con un lavoro intenso e personalizzato)

**PREZZO OGNI SINGOLA LEZIONE, DELLA DURATA DI 1H E 15 MINUTI: 50,00 Euro**

## POCKET MEDITATION

(Sedute individuali di Meditazione guidata)

**PREZZO PER OGNI SINGOLA SEDUTA, DELLA DURATA DI 30 MINUTI: 30,00 Euro  
(I prezzi sono comprensivi di IVA)**

**IN TUTTE LE TIPOLOGIE DI PRATICA SONO PRESENTI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E MEDITAZIONE**

**L'INSEGNANTE YOGA NEL NOSTRO CENTRO E': MARA GRANELLI**

**Esclusivamente l'abbonamento a 10 Lezioni dà diritto ad un recupero da effettuarsi entro il mese successivo.**

**Le lezioni sono di livello misto, adatte sia a principianti che a praticanti più esperti**

**E' possibile inserirsi in qualsiasi momento dell'anno.**