

HATHA YOGA

Validità: da Settembre 2015 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.