



LEZIONI SETTIMANALI ONLINE

DI PRATICA

IN DIRETTA O REGISTRATE

SEGUI LE LEZIONI LIVE O ON DEMAND:

Puoi scegliere se seguire le lezioni **in diretta** (LIVE su ZOOM, piattaforma gratuita)

oppure **registrate** (seguendo le lezioni quando vuoi e ripetendole più volte).

Le classi sono alle 18:30 in diretta su Zoom, si viene inseriti in un gruppo whatsapp, in cui si ricevono anche le registrazioni, fruibili per trenta giorni e ripetibili a piacere.

SCEGLI TRA I TRE STILI:



Puoi seguire una, due o tre lezioni alla settimana.

ORARIO LEZIONI SETTIMANALI:

LUNEDÌ 18.30 - 19.45 YOGA POSTURALE

MERCOLEDÌ 18.30 - 19.45 POWER YOGA

VENERDÌ 18.30 - 19.45 VINYASA YOGA

- **Yoga Posturale** (Yoga dolce e adatto a tutti) **più lento e meditativo, centrato sui distretti più comunemente contratti o lassi e sulla percezione del respiro nelle posture.** È ideale per chi ricerca nello Yoga un'esperienza di **rilassamento e cessazione di dolori psicofisici.**
- **Vinyasa Yoga** (Yoga dinamico) **più fluido e creativo incentrato principalmente sull'allungamento muscolare.** Indicato se ricerchi nello yoga un'esperienza energetica, **tonificante e rilassante. Nelle pratiche si lavora molto sulle transizioni, sull'elasticità e sulla leggerezza.**
- **Power Yoga** (più intenso e attivante) è uno Yoga dinamico che abbraccia anche le **posizioni più complesse e intense, regalando forza, stabilità e sicurezza in se stessi.**
Incentrato sulla **forza, sul radicamento e sull'equilibrio energetico tra radicamento ed espansione, cercato nel lavoro su core e asana di equilibrio su gambe e braccia.**

COSTO:

I corsi sono rivolti unicamente ai soci.

Se non sei ancora socio/iscritto/a alla nostra associazione o a Csen è necessario compilare il [modulo](#) e versare la **quota associativa annuale di 20 euro** che comprende l'assicurazione e il tesseramento CSEN.

PUOI SCEGLIERE IL PACCHETTO LEZIONI O L'ABBONAMENTO

ANNUALE:

- PACCHETTO 20 LEZIONI: 7 euro a lezione

La quota di partecipazione per il pacchetto da 20 lezioni ammonta a 140 €.

Se fai una lezione alla settimana dura 20 settimane,

se ne fai due dura 10 settimane,

se ne fai tre dura le 20 lezioni consecutive.

Non perderai nessuna lezione perché se non sei disponibile a seguirla in diretta riceverai

la registrazione che troverai linkata il giorno successivo nel gruppo WhatsApp del corso.

- ABBONAMENTO ANNUALE: 5 euro a lezione

(52 settimane di lezioni in diretta e registrate);

TRE LEZIONI ALLA SETTIMANA :780 euro

DUE LEZIONI ALLA SETTIMANA: 520 euro

UNA LEZIONE ALLA SETTIMANA: 260 euro

Sia acquistando il pacchetto lezioni che l'abbonamento annuale

il mese di agosto e durante le vacanze di Natale saranno inviate le

registrazioni delle lezioni (non si svolgeranno in diretta).

COME PROCEDERE PER ISCRIVERTI:

- 1) Compila (direttamente online senza bisogno di stamparlo) il [modulo](#) di richiesta di adesione al corso e la richiesta di tesseramento CSEN

2) Invia una copia di un tuo certificato medico (in corso di validità) di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica entro l'inizio del corso.

3) Versa la quota di partecipazione al corso (+ 20 quota associativa).

al seguente **IBAN: IT91L081871160000000721391**

della Cassa Rurale del Renon

intestato a **YogaTrasformativo** (Associazione sportiva organizzatrice del corso)

Causale: Quota lezioni settimanali di (titolazione scelta) di -TUO NOME -

3) invia copia del bonifico effettuato ed eventuali dati dell' esecutore se non è stato fatto direttamente da te.

ATTENZIONE: se per qualunque motivo tu non potessi più partecipare al corso **la quota di partecipazione non potrà essere rimborsata, ma verrà accreditato un voucher dello stesso valore da usufruire in un altro corso di Yoga Trasformativo.**

Per qualsiasi altra informazione non esitare a contattarci:

info@yogatrasformativo.it

Marcella 3497171540

Cristiano 3934677620

Un caro saluto

Namastè

il team di Yoga Trasformativo

