



ORARI LEZIONI PRESSO STUDIO YO-GO e ONLINE

DAL 20 SETTEMBRE AL 20 DICEMBRE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
						<p>8.00-8.45 MEDITAZIONE MANTRA E MUSICA con Cristina Prima domenica del mese 3 ottobre 7 novembre 5 dicembre STUDIO</p>
<p>9.30 10.30 YOGA ROULETTE Con Cristina Penna (primo mese ODAKA YOGA) ONLINE E STUDIO</p>	<p>10.00-11.00 YOGA GRAVIDANZA Con Serena O N L I N E</p>	<p>9.30 10.30 YOGA VINYASA HARI OM con kersti STUDIO</p>	<p>17.30 18.30 YOGA IN ENGLISH FOR CHILDREN con Cristina e Stuart STUDIO</p>	<p>15.00 16.00 YOGA GRAVIDANZA con Serena O N L I N E</p>	<p>9.00 10.30 ASHTANGA YOGA Con Anna STUDIO</p>	<p>9.30 11.30 MASTER-CLASS , WORKSHOP YOGA <u>con ospiti speciali</u> 10 ottobre 14 novembre 19 dicembre Presso Palazzetto dello Sport</p>
<p>19.00-20.00 MEDITAZIONE &YOGA Ātman-Śarīra con Cristina Tirloni ONLINE E STUDIO</p>	<p>19.00-20.00 YOGA VINYASA HARI OM con kersti ONLINE E STUDIO</p>	<p>19.00-20.00 MEDITAZIONE &YOGA Ātman-Śarīra con Cristina Tirloni ONLINE E STUDIO</p>	<p>19.00-20.00 YOGA VINYASA HARI OM con Michela ONLINE E STUDIO</p>	<p>19.00-20.00 YOGA IN ENGLISH FOR ADULTS con Cristina Tirloni STUDIO</p>		
<p>20.30 – 21.30 MEDITAZIONE &YOGA Ātman-Śarīra con Cristina Tirloni ONLINE E STUDIO</p>	<p>20.30 – 21.30 YOGA VINYASA HARI OM con Kersti ONLINE E STUDIO</p>	<p>20.30 – 21.30 MEDITAZIONE &YOGA Ātman-Śarīra con Cristina Tirloni ONLINE E STUDIO</p>	<p>20.30 – 21.30 YOGA VINYASA HARI OM con Michela ONLINE E STUDIO</p>			
<p>22.00 – 23.00 YOGA SLEEP WELL con Cristina Penna ONLINE E STUDIO</p>						



COSTI PER PRATICHE YOGA PRESSO STUDIO YO-GO E ONLINE: IMPORTANTE

PER LE LEZIONI DAL VIVO PRESSO LO STUDIO YO-GO in Via Libertà 40 le attività svolte nello studio rientrano tra quelle per cui è obbligatorio avere il Green Pass. Seguendo le regole dell'ultimo decreto: è OBBLIGATORIO per frequentare le pratiche in presenza avere il green pass e certificato medico.

LEZIONI DI GRUPPO presso lo studio MASSIMO 8 PERSONE

1 LEZIONE SINGOLA di gruppo presso lo studio	€ 15
ABBONAMENTO MENSILE 4 pratiche <u>con scadenza mensile</u> presso lo studio (l'abbonamento deve essere fatto con una sola insegnante e uno stile di yoga)	€ 50
ABBONAMENTO MENSILE 4 pratiche <u>con scadenza mensile</u> presso lo studio (l'abbonamento deve essere fatto con una sola insegnante e uno stile di yoga) + pratiche online in diretta LIVE illimitate - tutti i giorni vieni online quando vuoi e con tutte le insegnanti che vuoi-	€75
Lezione di meditazione domenica mattina entrata singola (il ricavato della domenica andrà in donazione all'associazione CIUDAD DE LOS NINOS Bolivia)	€10

RECUPERI DELLE LEZIONI POSSONO ESSERE FATTI SOLO ONLINE CON UN MASSIMO DI 3 RECUPERI FINO A DICEMBRE.

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

LEZIONI DI GRUPPO online con piattaforma ZOOM

1 LEZIONE SINGOLA di gruppo online	€ 10
ABBONAMENTO MENSILE online pratica senza limiti <u>con scadenza mensile</u> pratiche online in diretta LIVE illimitate - tutti i giorni vieni online quando vuoi e con tutte le insegnanti che vuoi-	€65

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

LEZIONI DI YOGA GRAVIDANZA ONLINE

1 LEZIONE SINGOLA di gruppo online	€ 15
LEZIONE PRIVATA online	€45
Pacchetto lezioni private 5 lezioni online	€200

LEZIONE DI PROVA €25

LEZIONI PRIVATE presso lo studio o online

LEZIONE PRIVATA presso lo studio o online	€45
Pacchetto lezioni private 5 lezioni presso lo studio o online	€200
LEZIONE PRIVATA A COPPIA (o per tre persone) presso lo studio o online	€30 cadauno
Pacchetto 5 lezioni private a coppia (o per tre persone) presso lo studio o online	€140 cadauno

LEZIONE DI PROVA €25



SCEGLI IL TUO STILE DI YOGA

IL NOSTRO OBIETTIVO DI QUEST'ANNO E' DI AVERE PIU' INSEGNANTI CON DIVERSI STILI DI YOGA PER DARE LA POSSIBILITA' A TUTTI DI POTERE SPERIMENTARE NUOVI STILI E NUOVE TECNICHE DI INSEGNAMENTO.

RICORDA CHE TROVARE LO STILE DI YOGA, IL METODO E L'INSEGNANTE PIU' ADATTO A TE E' LA COSA PIU' IMPORTANTE PER STARE BENE CON QUESTA FANTASTICA DISCIPLINA PER IL CORPO E PER LA MENTE.

INSERIRE UN PERCORSO DI YOGA NELLA TUA VITA E' UNA STRADA PIENA DI NUOVE SCOPERTE E NOI TI AIUTEREMO A CAMMINARE SERENAMENTE NEL CAMBIAMENTO

LEGGI ATTENTAMENTE I NOSTRI STILI PROPOSTI E INIZIA IL TUO PERCORSO CON NOI SENZA ASPETTATIVE MA SOLO CON UN SORRISO.

METODO YOGA **Ātman-Śarīra** INSEGNANTE CERTIFICATA: **CRISTINA TIRLONI**

Un metodo certificato da Yogicstudies.

Ātman SIGNIFICA ANIMA, ESSENZA

Śarīra SIGNIFICA CORPO

La parte principale della pratica sarà dedicata alla meditazione all'ATMAN, all'anima e alle tecniche induiste e buddhiste della meditazione con cenni in ogni pratica di filosofia indiana.

L'altra parte della lezione sarà dedicata al corpo Śarīra con movimenti di Yoga Qigong applicati a sequenze e flow contemporanei. Saranno usate sequenze di Yoga ormonale e Yin Yoga utilizzando l'aiuto dei props e della parete. Uno Yoga lento e dolce a ritmo di respiro. Tutto sarà accompagnato all'attenzione continua del respiro. Uno stile di Yoga adatto a chi vuole rallentare e imparare a meditare.

METODO YOGA **Vinyasa Hari Om** INSEGNANTI CERTIFICATE: **KERSTI AJANDO E MICHELA LAZZARONI**

Il metodo VINYASA YOGA è uno stile moderno di Yoga. La sua prima definizione descrive il Vinyasa come il collegamento tra movimento del corpo e il respiro.

Ed è esattamente questo: una sequenza di movimenti coordinati al respiro. Ogni posizione è collegata in modo fluido e dinamico a quella successiva. Uno yoga dinamico e attivante adatto a chi ha bisogno di movimenti energetici attivanti e non statici.

Il metodo Hari om è a ritmo di musica moderna in un flow di danza con il respiro e con la tua energia.

Uno stile di Yoga per chi ha bisogno di muoversi e fluire nel movimento.



METODO YOGA ODAKA INSEGNANTE CERTIFICATA:

CRISTINA PENNA

Odaka Yoga è trasformazione, è movimento. Uno stile di yoga che rappresenta un'idea innovativa ed originale del mondo yoga nel rispetto profondo della sua tradizione millenaria. Ispirato dal movimento dell'oceano molto ritmico e dinamico che è stata adattata al nostro corpo.

Attraverso l'incontro del fluire dell'energia interiore che deriva dalla pratica delle arti marziali e dello spirito Zen. La pratica diventa un movimento "liquido" e permette la pace mentale.

Uno stile di Yoga per chi ha bisogno di muoversi e danzare a ritmo di respiro con presenza della tradizione zen.

METODO YOGA Ashtanga Vinyasa INSEGNANTE CERTIFICATA :

ANNA DUINA

Il metodo ASHTANGA VINYASA YOGA è uno stile dinamico. E' caratterizzato dalla combinazione tra respiro controllato ed esecuzione di asana in serie. Questo stile combina una corretta respirazione (Ujjayi) con le asana, portando il respiro sincronizzato al movimento. L'Ashtanga è un antico metodo caratterizzato da una sequenza di posizioni concatenate tra loro e sincronizzate con il respiro.

La respirazione è fondamentale in questo tipo di Yoga e collega ogni posizione con la seguente in un ordine preciso. Uno stile di Yoga per chi ama pratiche fisiche dove si richiede un buon ascolto e controllo del respiro.

NOTA BENE

L'orario, i corsi e i vari prezzi di abbonamento potranno variare dietro a possibili chiusure o cambiamenti di nuove restrizioni COVID.

Grazie per la vostra comprensione