

## ORARI LEZIONI PRESSO STUDIO YO-GO e ONLINE

### DAL 10 GENNAIO AL 15 APRILE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION <b>ONLINE</b>		7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION <b>ONLINE</b>		7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION <b>ONLINE</b>	
	10.00-11.00 YOGA GRAVIDANZA Con Serena  <b>ONLINE</b>	DAL 19 GENNAIO- 9 FEBBRAIO 9.30 10.30 Corso RnR RECHARGE and RELAX Vinyasa dolce per tutti i livelli con kersti <b>STUDIO</b>	17.30 18.30 YOGA IN ENGLISH FOR CHILDREN con Cristina e Stuart <b>STUDIO</b>	15.00 16.00 YOGA GRAVIDANZA con Serena  <b>ONLINE</b>	DAL 22 GENNAIO- 19 FEBBRAIO 8.30 9.30 Corso 5 lezioni di GINNASTICA POSTURALE con fisioterapista osteopata Sabrina <b>STUDIO</b>
19.00-20.00 MEDITAZIONE Ātman-Śarīra & YOGA VINYASA con Cristina  <b>ONLINE E STUDIO</b>	19.00-20.00 YOGA VINYASA HARI OM con kersti  <b>STUDIO</b>	19.00-20.00 MEDITAZIONE Ātman-Śarīra & HATHA YOGA con Cristina  <b>ONLINE</b>	19.00-20.00 YOGA VINYASA HARI OM con Michela  <b>ONLINE E STUDIO</b>		
20.30 – 21.30 MEDITAZIONE Ātman-Śarīra & HATHA YOGA con Cristina  <b>STUDIO</b>	DAL 18 GENNAIO- 15 FEBBRAIO 20.30 – 21.30 Corso 5 lezioni di TECNICHE DI MEDITAZIONE E FILOSOFIA INDIANA con Cristina e Raja <b>ONLINE</b> Corso rivolto solo per <b>INSEGNANTI</b>	20.30 – 21.30 MEDITAZIONE Ātman-Śarīra & HATHA YOGA con Cristina  <b>ONLINE E STUDIO</b>	20.30 – 21.30 YOGA VINYASA HARI OM con Michela  <b>STUDIO</b>	DAL 21 GENNAIO- 18 FEBBRAIO 19.00 20.30 Corso 5 lezioni di ROCKET YOGA con Cristina dalle basi alla fine della prima serie <u>Entrata singola</u> <u>senza</u> <u>abbonamento</u> <b>STUDIO</b>	



### **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 Super Green Pass. Seguendo le regole dell'ultimo decreto: è OBBLIGATORIO per frequentare le pratiche in presenza avere il super 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.	€65
CORSO DI GINNASTICA POSTURALE con fisioterapista e osteopata 5 pratiche	€100
CORSO DI TECNICHE DI MEDITAZIONE E MITOLOGIA INDU' PER INSEGNANTI	€100
Pratica rocket Yoga entrata singola venerdì dalle 19.00 alle 20.30	€20

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>	€50

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

### 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 **HATHA** INSEGNANTE CERTIFICATA: **CRISTINA TIRLONI**

**Hatha Yoga** è una forma di Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet.

Lo *Hatha Yoga* insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo, manifestarla come respiro, e quindi a conseguire un sicuro controllo della cosa più instabile e mobile che si possa immaginare, ossia la mente, sempre irrequieta, sempre pronta a distrarsi e a divagare.

Uno stile di Yoga per chi ha bisogno di muoversi e fluire nella lentezza e nell'ascolto delle posizioni



## **METODO YOGA **ROCKET YOGA** INSEGNANTE CERTIFICATA:**

### **CRISTINA TIRLONI**

Rocket Yoga è uno yoga veloce e ha un flusso dinamico. La sua struttura è simile a quella dell'Ashtanga Yoga, composta da Surya Namaskar, posizioni in piedi, posizioni sedute, torsioni e piegamenti. Rocket Yoga è un tentativo di Larry Schultz, ( che ha studiato Ashtanga Yoga sotto l'esperto K. Pattabhi Jois per nove anni a Mysore) di rendere l'Ashtanga Yoga più accessibile ai praticanti occidentali. Nel Rocket Yoga, gli studenti possono modificare e dare la loro interpretazione delle asana tradizionali. Se si bloccano con una posa, possono saltarla o trovare modi più semplici per praticarla invece di attenersi rigidamente allo schema. Quindi, il Rocket Yoga diventa ampiamente accessibile, permettendo anche a coloro che hanno problemi fisici di provarlo. È un processo fluido di respiro e movimento. Può sembrare un processo puramente fisico, ma aiuta anche a liberare la mente.

Uno stile di Yoga per chi ha bisogno di muoversi e fluire in modo dinamico.

### **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**