

ORARI YO-GO dall'8 gennaio a maggio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<p>7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION Con Cristina ONLINE (dall'8 gennaio)</p>		<p>7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION Con Cristina ONLINE (dal 10 gennaio)</p>		<p>7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION Con Cristina ONLINE (dal 12 gennaio)</p>
	<p>NUOVO CORSO 2024 9.00-10.00 GINNASTICA POSTURALE con FISIOTERAPISTA Dott.ssa Barbara Crotta STUDIO (dal 16 gennaio per 5 martedì)</p>			
	<p>NUOVO CORSO 2024 12.45-13.30 YOGA in PAUSA PRANZO YIN YANG per calmare la mente e ritrovare la carica Con Kersti STUDIO (dal 23 gennaio per 5 martedì)</p>		<p>12.00-13.00 PILATES con Alessia ONLINE (dall'11 gennaio)</p>	
<p>17.00-18.00 YIN YOGA DOLCE Con Paola ONLINE (dall'8 gennaio)</p>	<p>17.00-18.00 YOGA IN ENGLISH FOR CHILDREN con Cristina e Stuart STUDIO (dal 16 gennaio)</p>	<p>NUOVO CORSO 2024 18.00-19.00 VINYASA YOGA Con Veronica STUDIO (dal 17 gennaio)</p>	<p>17.00-18.00 YOGA IN ENGLISH FOR CHILDREN con Cristina e Stuart STUDIO (dal 18 gennaio)</p>	
<p>19.00-20.00 VINYASA YOGA Ātman-Śarīra con Cristina STUDIO (dall' 8 gennaio)</p>	<p>19.00-20.00 VINYASA YOGA MIOFASCIALE con Kersti STUDIO (dal 9 gennaio)</p>	<p>19.00-20.00 VINYASA YOGA Ātman-Śarīra con Cristina e Mattia STUDIO (dal 10 gennaio)</p>	<p>19.00-20.00 VINYASA YOGA Ātman-Śarīra con Cristina e Veronica STUDIO (dall'11 gennaio)</p>	<p>NUOVO CORSO 2024 19.00-20.00 ROCKET YOUR SOUL YOGA SEQUENZA BASE DINAMICA Con Veronica STUDIO (dal 9 Febbraio per 5 venerdì)</p>
<p>NUOVO CORSO 2024 20.30 – 21.30 YOGA PRIMI PASSI PER PRINCIPIANTI Con Kersti e Cristina STUDIO (dal 22 gennaio per 5 lunedì)</p>	<p>NUOVO CORSO 2024 20.30 – 21.30 POWER YOGA Con kersti e Mattia STUDIO (dal 6 Febbraio)</p>	<p>20.30 – 21.30 MEDITAZIONE Ātman-Śarīra & HATHA YOGA con Cristina STUDIO (dal 10 gennaio)</p>	<p>20.30 – 21.30 VINYASA YOGA Ātman-Śarīra con Cristina STUDIO (dall'11 gennaio)</p>	

COSTI PER PRATICHE YOGA PRESSO STUDIO YO-GO E ONLINE

PAGAMENTI CON ENTRATA SINGOLA

Per i nuovi iscritti TASSA DI ISCRIZIONE ANNUALE €20 (include assicurazione e materiale didattico)

POSTI LIMITATI, ISCRIZIONI ACCETTATE IN ORDINE CRONOLOGICO

LEZIONI DI GRUPPO presso lo studio di tutti i corsi del palinsesto

UNA LEZIONE A SETTIMANA di gruppo presso lo studio	€13
DUE LEZIONI A SETTIMANA di gruppo presso lo studio	€26
LEZIONE DI PROVA	€10
CORSO YOGA PRIMI PASSI 5 lezioni	€55
CORSO DI GINNASTICA POSTURALE CON FISIOTERAPISTA 5 lezioni	€55
CORSO DI ROCKET YOUR SOUL YOGA 5 lezioni al venerdì	€55
CORSO PAUSA PRANZO 5 lezioni al martedì	€50

LEZIONI DI GRUPPO online con piattaforma ZOOM

1 LEZIONE SINGOLA di gruppo online	€ 13
LEZIONE DI PROVA	€10

LEZIONI PRIVATE presso lo studio o online

LEZIONE PRIVATA SINGOLA presso lo studio o online	€60
Pacchetto lezioni private 5 lezioni presso lo studio o online	€290
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
<u>LEZIONE DI PROVA PRIVATA €25</u>	

NOTA BENE: CHIUSURA DELLO STUDIO YO-GO

Vacanze di Pasqua da venerdì 29 Marzo a domenica 7 Aprile

Dal 25 Aprile al 28 Aprile e mercoledì 1 Maggio.

SERVIZI OLISTICI PRIVATI A DISPOSIZIONE

presso lo Studio Yo-Go.

VISITA PRIVATA E CONSULENZA PER AROMATERAPIA, NUTRACEUTICA con Dott.ssa Greta Palazzi.

Una visita che indaga tutti i componenti o principi attivi degli alimenti con effetti positivi per la salute, la prevenzione e il trattamento naturale. Consulto olistico per un'azione sui processi fisici mentali e spirituali del corpo attraverso l'uso di essenze, piante, fiori, radici.

Visita privata con anamnesi delle problematiche +miscela di oli essenziali personalizzata €50.

CRANIOSACRALE con operatore olistico Giovanna Milesi

Craniosacrale è una tecnica non invasiva di riattivazione dello stato di salute psico-fisico. Favorisce l'omeostasi ovvero il ripristino del sistema nervoso centrale aiutando l'organismo a ritrovare vitalità e rilassamento.

Visita privata e trattamento di CRANIOSACRALE € 60.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE METODO ON ZON SU del maestro Ming Wong con Dott.ssa Fisioterapista Barbara Crotta

La riflessologia plantare è un massaggio cinese del piede che serve per conservare e migliorare la salute, equilibrare e aumentare l'energia fisica e psichica. Consiste in una serie di pressioni al piede a seconda del disturbo che si vuole trattare. Lavora sui disturbi fisici, sui disturbi dell'umore e del sonno, sugli stati d'ansia e di stanchezza fisica e morale. Lavora sull'equilibrio ormonale, sulla circolazione e stimola il sistema immunitario.

Prima visita con valutazione problematiche, valutazione energetica del piede con massaggio preliminare, valutazione della tavola di lavoro più idonea per eseguire i trattamenti successivi.

Durata visita privata circa un'ora e mezza €60.

Successivi trattamenti dalla durata di circa un'ora €50.

REIKI con Dott.ssa Fisioterapista Barbara Crotta

Un trattamento che tramite l'applicazione delle mani del terapeuta sui diversi punti del corpo promuove il flusso costante dell'energia in tutto il corpo andando a ridurre i blocchi. Una tecnica non invasiva che ricorda al corpo come tornare allo stato di riparazione e autoguarigione.

Visita privata e trattamento per i punti bloccati. (Massaggio fatto su tappetino e da vestiti). Durata visita e trattamento circa un'ora € 50



LETTURA INTROSPETTIVA DEI TAROCCHI E ORACOLI con operatore olistico Claudia Cadei

Lettura introspettiva e possibilità della lettura energetica della ruota dell'anno.

Consulenza privata e lettura € 40

BIORISONANZA con operatore olistico Angela Valtulini

La Biorisonanza è un'avanzata tecnologia quantistica in grado di valutare lo stato di salute. Mediante la registrazione di frequenze elettromagnetiche emesse naturalmente dall'organismo è capace di fornire una fotografia dettagliata del livello di benessere psico-fisico e di indicare le aree critiche su cui intervenire.

Visita e scansione dei 12 meridiani con trattamento di riequilibrio energetico (la durata della scansione e del trattamento è di circa 45 minuti e sono totalmente non invasivi al corpo).

Visita privata e trattamento con scansione €60

Valutazione energetica di ogni singolo organo + test delle intolleranze + seduta con le frequenze per migliorare lo stato fisico ed energetico dell'organismo. Durata seduta circa un'ora e mezza.

Visita privata, test intolleranza e trattamento € 100.

Visite e trattamenti successivi con le sedute di circa 45 minuti €40.

NOTA BENE:

APPUNTAMENTI PRIVATI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

GIORNO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO SARANNO DECISI DIRETTAMENTE

CON L' OPERATORE OLISTICO.

PER PRENOTAZIONI CONTATTARE DIRETTAMENTE LO STUDIO YO-GO.