

Lezioni YOGA dal 7 SETTEMBRE AL 19 DICEMBRE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION con Cristina ONLINE	7.30-8.30 VINYASA YOGA Pratica adatta a tutti i livelli con Emily STUDIO	7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION con Cristina ONLINE		7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION con Cristina ONLINE
7.00-8.00 YOGA ISPIRATO ALL'AYURVEDA Pratica adatta a tutti i livelli con Stefania STUDIO 7-14-21-28 SETTEMBRE - 2-9-16-23-30 NOVEMBRE	9.00-10.00 VINYASA YOGA Pratica adatta a tutti i livelli con Emily STUDIO			
	17.30-18.30 VINYASA YOGA Pratica adatta a tutti i livelli con Giulia STUDIO	17.30-18.30 VINYASA YOGA Pratica adatta a tutti i livelli con Emily STUDIO	17.00-18.00 YOGA IN ENGLISH FOR CHILDREN con Cristina e Stuart STUDIO (dal 8 Ottobre)	
18.00-19.00 YOGA ISPIRATO ALL'AYURVEDA Pratica adatta a tutti i livelli con Stefania STUDIO 7-14-21-28 SETTEMBRE - 2-9-16-23-30 NOVEMBRE	19.00-20.00 YOGA FUSION Pratica adatta a tutti i livelli con Kersti STUDIO	19.00-20.00 VINYASA YOGA Ātman-Śarīra Pratica adatta a tutti i livelli con Cristina STUDIO	19.00-20.00 VINYASA YOGA Pratica adatta a tutti i livelli Con Mattia STUDIO	
20.00-21.00 VINYASA YOGA Pratica adatta a tutti i livelli con Veronica STUDIO	20.15-21.15 VINYASA YOGA Pratica adatta a tutti i livelli Con Giulia STUDIO ONLINE	20.15-21.15 MEDITAZIONE Ātman-Śarīra & HATHA YOGA con Cristina STUDIO	20.15-21.15 VINYASA YOGA Pratica adatta a tutti i livelli Con Cristina e Mattia STUDIO	



COSTI PER PRATICHE YOGA PRESSO STUDIO YO-GO E ONLINE

TASSA DI ISCRIZIONE ANNUALE €20 (include assicurazione e materiale didattico)

LEZIONI DI GRUPPO ABBONAMENTO MENSILE

ABBONAMENTO MENSILE 4 LEZIONI MENSILI con scadenza a fine mese. Possibilità di recuperare una lezione al mese in giorni diversi.

SETTEMBRE €65

OTTOBRE €65

NOVEMBRE €65

DICEMBRE €50

POSSIBILITA' DI ABBONAMENTO BIMESTRALE

SETTEMBRE OTTOBRE €125

NOVEMBRE DICEMBRE €110

CORSO YOGA ISPIRATO ALL'AYURVEDA

7-14-21-28 SETTEMBRE €65

2-9-16-23-30 NOVEMBRE €80

TASSA DI ISCRIZIONE €20

LEZIONI PRIVATE YOGA 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

LEZIONE DI PROVA PRIVATA €25

PACCHETTO MENTAL LIFE COACHING CON CRISTINA

4 INCONTRI PRIVATI consulenza e lezioni private personalizzate per creare un plan per la salute fisica e mentale € 150

Pacchetto **SFIDA** " UN MESE PER IL CAMBIAMENTO":

4 INCONTRI MENTAL COACHING CON CRISTINA

4 LEZIONI CON PERSONAL TRAINER

1 VISITA CON VALUTAZIONE NUTRIZIONALE CON ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA
€275



SERVIZI OLISTICI PRIVATI A DISPOSIZIONE

presso lo Studio Yo-Go.

TRATTAMENTI AYURVEDICI CON OPERATRICE OLISTICA STEFANIA CLEMENTI

I trattamenti ayurvedici sono pratiche tradizionali dell'Āyurveda che utilizzano oli medicati, polveri e altre sostanze naturali per favorire il riequilibrio profondo del complesso corpo-mente.

Attraverso massaggi, manipolazioni, colature e impacchi, questi trattamenti agiscono sui tessuti, sui canali energetici (*srotas*) e sui punti vitali (*marma*), stimolando i naturali processi di autoregolazione dell'organismo.

Massaggi e trattamenti a partire da €70

VISITA PRIVATA COLLOQUIO E CONSULENZA PER FIORI DI BACH CON OPERATRICE OLISTICA MARTINA MAGGIONI.

Incontro di circa un'ora per individuare le essenze floreali più adatte a te. Questi rimedi naturali aiutano a riequilibrare le emozioni incoraggiando l'autoguarigione emotiva-spirituale. E' un approccio dolce e rispettoso che favorisce il benessere a 360 gradi della persona.

Colloquio e consulenza €35. Consulenza e miscela di essenze floreali personalizzata €50.

REIKI CON OPERATRICE OLISTICA MARTINA MAGGIONI

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 lettino e da vestiti). Durata visita e trattamento circa un'ora €35.

CRANIOSACRALE CON OPERATRICE OLISTICA 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.

LETTURA INTROSPETTIVA DEI TAROCCHI E ORACOLI CON OPERATRICE OLISTICA CLAUDIA CADEI

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

Consulenza privata e lettura € 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.