

## LISTINO PREZZI YOGA 2019/2020

Tabella senza PROMO	1 Mese	3 Mesi	6 Mesi	9 Mesi
2 volte a settimana	50 €	135 €	240 €	315 €
1 volta a settimana	35 €	90 €	150 €	180 €

Tabella PROMO 3x2	1 Mese	3 Mesi
2 volte a settimana	50 €	100 €
1 volta a settimana	35 €	70 €

- **Ticket Singolo a Lezione** 10 €

Ogni iscritto verserà una quota annuale d'iscrizione pari a 30,00 € comprensivi degli oneri assicurativi.

### ORARI E GIORNI

- **Martedì:** Ore 12.00 e ore 18.00
- **Giovedì:** Ore 12.00 e ore 18.00

\*Il corso viene attivato con un minimo di 5 partecipanti

- I Giorni Festivi e le singole assenze dei partecipanti non verranno recuperate.

### DETTAGLI

Il corso è basato su tecniche di Yoga Tibetano, Questa è una delle pratiche più antiche al mondo, l'essenza di tutti gli yoga. Lo yoga tibetano (tibetan power yoga) è ciò che il lama Tsering Norbu chiama "un insieme di movimenti che ha dato alla gente che vive sul tetto del mondo, vitalità fisica e potere mentale fino alla vecchiaia da tempo immemorabile".

La profonda saggezza e la mente equilibrata sono espressione della loro pratica quotidiana, le persone che praticano questo yoga regolarmente possono sviluppare una perfetta fusione tra corpo, mente e anima.



Le future mamme che si apprestano a seguire un **corso di Yoga preparato o prenatale** non potranno che trarne dei benefici.

Lo [Yoga](#), infatti, è **un'ottima disciplina** nella vita di tutti i giorni come nel periodo della [gravidanza](#).

Tutti gli iscritti avranno una tessera utilizzabile per tutta la durata del corso di Yoga con cui hanno diritto al 15% di sconto presso il Centro Benessere e il reparto di Fisioterapia.