

## **corsi e attività extra in associazione per il periodo giugno 2018**

### **CORSI – giugno 2018**

LUNEDÌ	11.00 - 12.15	Yoga con Annalisa
	19.00 - 20.15	Yoga con Lorenza
	20.30 - 21.45	Yoga con Lorenza
MARTEDÌ	11.00 - 12.15	Yoga con Lorenza
	13.15 - 14.30	Yoga con Yleana
	18.30 - 19.45	Yoga con Lorenza
	20.00 - 21.15	Yoga con Lorenza
MERCOLEDÌ	9.00 - 10.15	Yoga con Lorenza
	11.00 - 12.00	Yoga in GRAVIDANZA con Marcella
	13.00 - 14.15	Yoga con Lorenza
	18.30 - 19.45	Yoga con Yleana
	20.00 - 21.15	Yoga con Yleana
GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga DOPO PARTO con Marcella
	19.00 - 20.15	Yoga con Barbara
	20.30 - 21.45	Yoga con Barbara
VENERDÌ	8.30 - 9.45	Yoga con Yleana
Venerdì 8 e 15	18.30 - 19.30	Pilates con Greta

costo 50,00€ mensile o 15,00€ a lezione

### **attività extra corsi**

- Venerdì 15 – dalle 20.00 alle 21.00 – **YOGA NIDRA** "lo stato di sonno dinamico": Lo si può definire come una tecnica di rilassamento conscio, è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale - si ottiene un rilassamento assoluto. La pratica sistematica di Yoga Nidra aiuta a rilassare le tensioni muscolari, emozionali e mentali. Crea un profondo rilassamento psico-fisico, tranquillizza la struttura emozionale, pulisce la mente dalle incrostazioni lasciate dai continui pensieri e sblocca i contenuti depositati nella mente inconscia. Con lo Yoga Nidra ristrutturiamo dall'interno la nostra intera personalità, liberandoci dalle tensioni che condizionano il nostro comportamento - con Valeria – costo 10,00€
- Sabato 16 – dalle 9.30 alle 10.45 – **Yoga con Yleana** – costo 15,00€
- Domenica 17 – dalle 15.30 alle 18.30 – **Cerchio Sciamanico** con David Rossato e Matteo Agosti – Un viaggio nel nostro mondo interiore, attraverso il suono ripetitivo del tamburo. Incontro aperto a tutti anche a chi non ha mai fatto esperienze di sciamanesimo - costo 30,00€
- Venerdì 22 – ore 21.00 – **MEDITAZIONE per il SOLSTIZIO**: celebreremo il giorno dell'anno in cui il sole vince sulle tenebre con allegria e forza creativa. Fuoco, acqua e tamburi accompagneranno il rito – con Lorenza – gratuito per i soci (se le condizioni atmosferiche lo consentiranno, celebreremo il solstizio all'aperto) – gratuita per i soci
- Venerdì 29 – ore 19.00 – **ASSEMBLEA ANNUALE SOCI** al termine aperitivo offerto dall'associazione

Le attività verranno effettuate con un numero minimo di presenze  
prenotare le attività in associazione almeno una settimana prima:

[associazioneyogaidiamante@gmail.com](mailto:associazioneyogaidiamante@gmail.com) – 347.7282350