



CORSI di YOGA e PARA-TAN 2015-2016

GIORNI, ORARI E SEDI

LUNEDÌ

20:15-21:15 **PARA-TAN** Casa Babina, via Idice 48, Castel de Britti (BO)

MARTEDÌ

13.30-14.30 **YOGA INTEGRALE** (Federica) **HARMONIA** via Rialto 15/a Bologna

18:15-19:15 **YOGA INTEGRALE** (Federica) **CORTE DELL'ABBADESSA**, via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO)

20:00-21:00 **YOGA INTEGRALE** (Federica) **CIRCOLO ARCI** Bellaria (S.Lazzaro)

MERCOLEDÌ

9:30-10:45 **YOGA POST PARTO** (Vanessa)

11:00-12:00 **YOGA PER LA SCHIENA** (Federica)

17:00-18:00 **ANUKALANA YOGA** (Vanessa)

17:00-18:00 **YOGA BIMBI** (Federica)

18:15-19:15 **VINYASA YOGA** (Vanessa)

19:30-20:45 **ANUKALANA YOGA** (Vanessa)

} **CORTE DELL'ABBADESSA**

19:30-20:30 **YOGA INTEGRALE**

20:30-21:30 **PARA-TAN**

} **CENTRO INTEGRATA** via Emilia Levante 59 Bologna

GIOVEDÌ

13.30-14.30 **YOGA INTEGRALE** (Federica) **HARMONIA** via Rialto 15/a Bologna

18:45-19:45 **PARA-TAN** (Federica) **CORTE DELL'ABBADESSA**, via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO)

20:00-21:00 **YOGA INTEGRALE** (Federica) **CORTE DELL'ABBADESSA**, via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO)

VENERDÌ

7:30-8:30 **YOGA DEL RISVEGLIO** (Vanessa)

9:30-10:45 **YOGA IN GRAVIDANZA** (Vanessa)

11:00-12:00 **YOGA PER LA SCHIENA** (Federica)

} **CORTE DELL'ABBADESSA**, via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO)

Possibilità di prenotare lezioni private di Yoga e Para-Tan, anche a domicilio.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Corsi presso la **CORTE DELL'ABBADESSA**:

Abbonamento mensile monosettimanale 45 euro

Abbonamento bisettimanale 80 euro

Abbonamento trimestrale monosettimanale 120 euro

Abbonamento trimestrale bisettimanale 220 euro

Tessera 10 ingressi

(valida 3 mesi, per un corso prescelto) 130 euro

Ingresso singolo 15 euro

Prima lezione di prova gratuita (a scelta con Federica o Vanessa)

Per i corsi presso la **CORTE DELL'ABBADESSA** è necessario 1 scegliere un corso preferito.



CORSI di YOGA e PARA-TAN 2015-2016

Chi sottoscrive un abbonamento può recuperare eventuali lezioni perse anche in altri corsi (escluso corsi yoga in gravidanza e post parto) entro il mese successivo, sempre presso la Corte dell'abbadessa.

Corso yoga presso **CIRCOLO ARCI:**

- Abbonamento mensile monosettimanale 45 euro
- Abbonamento trimestrale monosettimanale 85 euro
- Abbonamento mensile bisettimanale con un corso tenuto da Federica in altra sede (la quota dipende dalla sede prescelta).

Più tessera associativa ARCI di 10 euro

Possibilità di recupero eventuali lezioni perse:

- mercoledì sera alle 19:30 presso il Centro Integra in via Emilia Levante 59 previa sottoscrizione tessera associativa Para Tan Centre
- martedì e giovedì 13.30-14.30 presso Harmonia in via Rialto 15/a previa sottoscrizione tessera associativa Harmonia.

Corsi presso **CENTRO INTEGRA:**

- Abbonamento mensile SOLO corso PARA-TAN o solo corso YOGA: 48 euro
- Abbonamento mensile Yoga + ParaTan: 88 euro
- Abbonamento mensile bisettimanale con un corso tenuto da Federica in altra sede (la quota dipende dalla sede prescelta).

Più tessera associativa del Para Tan Centre (valida fino al 31 agosto 2016) di 10 euro.

Corsi yoga presso **HARMONIA**

Abbonamento mensile monosettimanale	48 euro (costo lezione 12,00 euro)
Abbonamento bisettimanale	85 euro (costo lezione 10,63 euro)
Abbonamento trimestrale monosettimanale	132 euro (costo lezione 11,00 euro)
Abbonamento trimestrale bisettimanale	225 euro (costo lezione 9,38 euro)
Tessera 10 ingressi (valida 3 mesi)	130 euro (costo lezione 13,00 euro)
Più tessera associativa di Harmonia	

Corso PARA-TAN presso **CASA BABINA :**

Abbonamento mensile	45 euro
Abbonamento trimestrale	120 euro
Più tessera associativa di casa Babina	

ISCRIZIONI:

Ci si può iscrivere direttamente il giorno stesso dell'inizio del corso, prima o dopo la lezione.

La quota per gli abbonamenti mensili valgono per il **MESE SOLARE** (dal primo a fine mese). Quindi chi si iscrive a metà mese o l'ultima settimana del mese, può scegliere se pagare l'abbonamento mensile e recuperare le lezioni il mese successivo, o pagherà le singole lezioni del mese in corso (15 euro l'una) più la quota dell'abbonamento del mese successivo.

DESCRIZIONE dei CORSI

YOGA INTEGRALE Lezioni che si distinguono per la loro unicità e per la loro specificità di momenti dedicati sia al



CORSI di YOGA e PARA-TAN 2015-2016

movimento tramite le posture (*Asana*), sia al respiro (*Pranayama*) e alla recitazione dei mantra (potenti sillabe). L'effetto della pratica è tonificante, rilassante, calmante e rinvigorente nello stesso tempo.

YOGA PER LA SCHIENA Lezioni mirate a prevenire ed alleviare mal di schiena, dolori cervicali, lombari, rafforzando la colonna vertebrale e muscoli connessi, attraverso specifiche posture ed esercizi di rilassamento per sciogliere le tensioni. Allungando bene la schiena e creando spazio tra le vertebre, con piegamenti in avanti e indietro, stiramenti laterali e torsioni, è possibile ridurre o addirittura eliminare il dolori alla schiena.

ANUKALANA VINYASA (PRATICA DINAMICA) Nella pratica del vinyasa portiamo il focus sul movimento continuo a ritmo del respiro. Praticato correttamente il vinyasa ha un effetto straordinario sul nostro stato psico-fisico, aiutando il rilascio di tutte le tossine attraverso il grande calore che si sviluppa nel corpo.

ANUKALANA YOGA e YOGA del RISVEGLIO attraverso un lavoro completo sul corpo, sul respiro e sulla mente, praticando le asana in modo naturale e fluido, nel pieno rispetto della tua costituzione fisica e di te stesso, potrai sperimentarne tutti i benefici, ritrovando un senso di integrità dentro e fuori dal tappetino.

YOGA IN GRAVIDANZA e POST PARTO: la respirazione, le tecniche di rilassamento e le asana utilizzati in sinergia, rappresentano uno strumento potentissimo per affrontare al meglio e con più consapevolezza ogni periodo della gravidanza, del travaglio e del post parto.

YOGA per BAMBINI (6 -10 anni) Lo yoga aiuta i bambini a crescere forti, sani, centrati e sorridenti. Contribuisce a riportare il bimbo in uno stato di tranquillità, fiducia e armonia a livello psicofisico. Attraverso specifici esercizi, giochi yogici, canti di mantra, brevi meditazioni, si accompagna amorevolmente il bambino alla scoperta di sé, del proprio corpo, del respiro e delle proprie potenzialità.

PARA-TAN è un sistema potente ed efficace per liberarsi da ansie e tensioni, RIDURRE LO STRESS e ritrovare il proprio **equilibrio** interiore. Semplice e adatto a tutti, si basa sull'uso di antichi suoni (mantra tantrici) che portano più **CALMA e VITALITA'**, profondo rilassamento, più **GIOIA** e SERENITA', più LUCIDITA' e rapidità nel risolvere problemi, maggiore AUTOSTIMA e maggiore capacità di CONCENTRAZIONE.

Informazioni:

Tel. 339.5461755

info@paratan.it

www.paratan.it