

CORSO DI YOGA

PROPOSTA CONVENZIONE

PER TESSERATI CRAL INPS MILANO

TITOLARE DEL CORSO

Ivano Obelleri, nato a Milano il 16 luglio 1967

residente in Via Repubblica, 11 - 20026 Novate Milanese (Mi) - cell. 3389042006 - aruna.ivano@teletu.it

Associato presso Yoga Associazione Nazionale Insegnanti (Y.A.N.I.)

PERIODO DI SVOLGIMENTO E LOCATION DEI CORSI

Il periodo dell'attività inizierà **lunedì 10 settembre 2012** e terminerà **giovedì 27 giugno 2013**, prevedendo alcune pause per le festività.

La sede del corso è presso **Arte Medica** centro medico polispecialistico, via Belgirate 15 (MM Sondrio) a pochi minuti dai vostri uffici. Arte Medica è un'importante studio medico di Milano, le lezioni si terranno in un'ampia sala con parquet illuminata da numerose finestre e ben curata. Adiacente alla sala c'è un piccolo spogliatoio.

PREZZI UFFICIALI AL PUBBLICO

Il corso è strutturato attraverso abbonamenti trimestrali monosettimanali o bisettimanali, rinnovabili alla scadenza del trimestre. L'intero anno è composto da tre abbonamenti facoltativi con possibilità di recuperare entro il trimestre le lezioni perse.

Prezzo ufficiale al pubblico:

- abbonamento trimestrale monosettimanale (13 lezioni) € 190.00
- abbonamento trimestrale bisettimanale (26 lezioni) € 325.00

PREZZI CONVENZIONE TESSERATI CRAL INPS

Per i tesserati Cral della vostra azienda la struttura del corso è la medesima con l'applicazione di uno sconto del 20% sul prezzo ufficiale.

Prezzo scontato per tesserati Cral:

- abbonamento trimestrale monosettimanale (13 lezioni) € 152.00
- abbonamento trimestrale bisettimanale (26 lezioni) € 260.00

Per ulteriori chiarimenti o proposte rimango a vostra disposizione.

GIORNI E ORARI

LUNEDÌ	pranzo	12.15 / 13.30
	sera	19.15 / 20.30
MARTEDÌ	mattino	10.30 / 11.45
	pranzo	12.30 / 13.30
MERCOLEDÌ	pranzo	12.15 / 13.30
	sera	19.15 / 20.30
GIOVEDÌ	pranzo	12.15 / 13.30
	sera	19.15 / 20.30

LEZIONE
DI PROVA
GRATUITA



CARATTERISTICHE DEL CORSO

La pratica dello Yoga si serve di una serie di tecniche che vanno dalle esecuzioni di posture fisiche (asana) ad una corretta respirazione (pranayama). Attraverso le asana, la spina dorsale così come i muscoli e le articolazioni sono mantenuti in uno stato di salute, flessibilità e agilità. Il pranayama è importante non solo per il giusto rifornimento di ossigeno e per tonificare i polmoni, ma ha effetto diretto sul sistema nervoso e quindi sulle emozioni.

Durante le lezioni saranno proposti e attivati

- movimenti lenti coordinati dalla respirazione
- mantenimento delle asana classiche dello hatha-yoga; piegamenti, estensioni, torsioni, allungamenti laterali, posizioni di equilibrio e posizioni capovolte
- studio della respirazione e tecniche di pranayama (controllo del respiro)

Obiettivi delle asana (posizioni del corpo)

- ogni posizione sarà mantenuta il tempo necessario per "comprendere" il lavoro muscolo-articolare in atto e per individuare le varie difficoltà che ogni postura comporta
- sviluppo del controllo del proprio corpo
- consapevolezza dei propri atteggiamenti di fronte alle difficoltà dovute alle asana
- portamento posturale sempre più corretto

Obiettivi del pranayama (respirazione corretta)

- conoscenza del proprio corpo respiratorio
- studio del ruolo del diaframma nella respirazione
- sviluppo delle tre fasi del respiro: diaframmatico, toracico e clavicolare
- conoscenza del rapporto tra inspirazione ed espirazione
- studio delle influenze del respiro sulla mente
- gestione consapevole delle proprie emozioni

