

## **PROPOSTA ORARI** dal 16 settembre (sia in presenza che online)

*Tutte le classi ove non specificato sono "Mysore style" vedi pag: CLASSI, le lezioni*

<i>LUNEDI</i>	- dalle 6.30 alle 7.45 e dalle 7.45 alle 9.00 - 18.15-19.30
<i>MARTEDI</i>	- 13.00-14.15
<i>MERCOLEDI</i>	- 6.30 e 7.45 come lunedì -18.00-19.30 ( <b>a Cisano</b> , lago di Garda) -18.30-19.45
<i>GIOVEDI</i>	-18.15-19.30
<i>VENERDI</i>	-6.30 e 7.45 come lunedì
<i>SABATO</i>	-9.00-10.00 classe guidata di un'ora (I e III sabato del mese) -9.00-9.30 pranayama e meditazione (II e IV del mese),

Le lezioni sono attive in presenza di almeno tre partecipanti prenotati

## **COSTI**

### **PER CHI E' NUOVO:**

Corso introduttivo di 4 lezioni della durata di 1 ora, una volta o due a settimana, da svolgersi a tua scelta in qualsiasi degli orari qui sopra eccetto il sabato. Costo: 50€.

Chiamaci o manda un messaggio per informazioni e appuntamento (3474296453, Anna).

### **ABBONAMENTO** tre mesi (o a partire dalla data del tuo inizio):

Desideriamo incoraggiare a praticare ogni giorno, per questo chi decide di frequentare più spesso di due volte a settimana avrà uno sconto ECCEZIONALE!

2 volte/settimana = 10€/pratica, per 14 settimane o a partire dalla data d'inizio

1 volta/settimana = 15€/pratica, per 14 settimane o a partire dalla data d'inizio

SINGOLA = 25€

4 INCONTRI introduttivi = 50€

ONLINE = tre volte 30€

Pagamenti ad AstangaYogaVerona di Anna Stella,

IBAN: IT10C050341175000000005068

### **PROTOCOLLO di utilizzo degli spazi**

Tutte le lezioni vanno prenotate: in sala l'accesso è consentito ad un numero limitato di persone. Durante l'entrata/l'uscita manterremo un po' di spazio tra le persone, magari attendendo fuori, viste le esigue dimensioni dell'ingresso.

Lasciemo come sempre le scarpe e le eventuali giacche all'entrata.

Per cambiarci possiamo utilizzare sia lo spogliatoio che il bagno, dopo aver steso il nostro materassino a terra in uno degli spazi predisposti, e dietro ad esso la borsa.

Se necessario puoi sempre praticare online, basta avvertire.

**Lo yoga è un percorso di autocomprensione, dobbiamo cercare di non superare i nostri limiti con cui invece vogliamo lavorare e collaborare. Vi preghiamo perciò di essere gentili e rispettosi verso voi stessi (oltre che verso gli altri), per evitare di incorrere in piccoli incidenti.**

NB: Le lezioni/i pacchetti acquistati vanno utilizzati entro il termine concordato, si possono recuperare lezioni perdute ma sempre e solo entro la data stabilita e dietro richiesta d'appuntamento. Non verranno restituiti, se non eventualmente in forma di lezioni ed entro il termine, eventuali importi già pagati.