

ORARI

in vigore dal 14 gennaio 2025 sia in presenza che online

Tutte le classi hanno la durata di un'ora all'inizio, poi un po' di più per chi segue regolarmente; ove non specificato sono "Mysore style", vedi sul sito pag: CLASSI, le lezioni

- *LUNEDI* ore 18.00
- *MERCOLEDI* ingresso tra le 6.40 e le 7.15
ore 13.00
ore 18.00 a Cisano(Bardolino)
- *GIOVEDI* ore 18.00
- *VENERDI* ingresso tra 6.40 e 7.15
- *SABATO* lezione guidata+approfondimento 2 volte al mese ore 9.00

COSTI

PER CHI È 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).

ABBONAMENTI:

fino al 19 Aprile (o a partire dalla data del tuo inizio, dopo il corso introduttivo), escluso 10% tasse

10 volte entro Pasqua = 170€

3 volte/sett. = 8€/volta

2 volte/settimana = 11€/volta

1 volta/settimana = 15€/volta

SINGOLA: 25€

4 INCONTRI introduttivi: 50€

ONLINE : tre volte 30€

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.