

COSTI

Quota Associativa: € 60 - la quota comprende il libro
 "Praticare Yoga - 21 Asana" di Angela Bonaconza Ed. Cigra
 in formato pdf

ABBONAMENTI: mensili - trimestrali - semestrali e annuali

Esempio di **TARIFFE TRIMESTRALI** per le varie tipologie

AZZURRO - "open frequenza libera"	€ 270
<i>senza vincoli di giorni e orari fissi (pari a € 90 al mese)</i>	
ARANCIONE - "bisettimanale fascia 14-21"	€ 250
<i>giorni e orari fissi (pari a € 83 al mese)</i>	
GIALLO - "bisettimanale fascia 9-14"	€ 220
<i>giorni e orari fissi (pari a € 73 al mese)</i>	
VERDE - "monosettimanale"	€ 180
<i>giorno e orario fisso (pari a € 60 al mese)</i>	

CARNET 4 ingressi (validità 90 gg.)	€ 100
CARNET 10 ingressi (validità 90 gg.)	€ 200

LEZIONI INDIVIDUALI - PERSONAL TRAINER	
lezione singola	€ 70
pacchetto da 4 lezioni	€ 200

Per la frequenza ai corsi è necessario il certificato medico di sana e robusta costituzione x la pratica di attività sportiva non agonistica

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

telefonare in segreteria: 026683138

e-mail: info@kriyayoga.mi.it

sito: www.kyms.it - www.kriyayoga.mi.it



K.Y.M.S. YOGA®



KRIYA YOGA MAHA SADHANA - K.Y.M.S

Milano

Via Menabrea 24

www.kriyayoga.mi.it - www.kyms.it

tel. 026683138 e-mail: info@kriyayoga.mi.it

LUNEDI

9.30-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	base 1-2
13.00-14.00	base 1-2
16.00-17.00	formazione insegnanti
17.15-18.15	base 1-2
18.30-19.30	base 1 base 2
19.30-20.00	shavayatra
20.00-21.00	base 1 base 2

MARTEDI'

	base
	yoga gravidanza
	base 1-2
	formazione insegnanti
	base 1-2
	base 2
	kriya guidato
	base 2

MERCOLEDI

	base 1-2
	formazione insegnanti
	base 1-2
	base 1 base 2
	base 1 base 2

MASTERCLASS - SEMINARI

percorsi di 2 - 4 - 8 lezioni di due ore ciascuna

PRANAYAMA:

educazione al respiro

BACKCARE YOGA:

un valido aiuto per il mal di schiena

KRIYA YOGA:

introduzione alla meditazione
 percorso e pratica personalizzata
 per imparare a ricaricare "la ns. batteria"

è necessario prenotarsi (attivazione con numero minimo)

GIOVEDI'

9.30-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
13.00-14.00	
16.00-17.00	
17.15-18.15	
18.30-19.30	base 2
19.30-20.00	
20.00-21.00	base 2

VENERDI

	base
	lezioni individuali
	base 1-2
	formazione insegnanti
	base 1-2
	base 1 base 2

SABATO

	pranayama
	base 1 base 2
	yoga in gravidanza
	masterclass & seminari

PADMA KRIYA

preparazione a Padmasana (posizione del Loto)
 e meditazione KRIYA guidata

Il calendario delle lezioni varia di settimana in settimana e sostituisce le lezioni indicate come base 1 e 2

LEGENDA

base	approccio dolce allo Yoga con particolare attenzione alla colonna vertebrale e tecniche di pranayama e meditazione
base 1	impostazione con prep. atletica e propedeutica per Asana di base e pranayama (tecniche di respirazione)
base 2	prep. atletica con particolare attenzione al coordinamento motorio e volta ad aumentare le capacità atletiche. Studio e propedeutica di asana più complesse, di sequenze Vinyasa e Pranayama
base 1-2	unificate
Shavayatra	pratica di rilassamento guidato

DOMENICA

prima domenica del mese:

OPENYOGADAY: Progetto "UNIONE DI CUORI"

per il Cardiac Center con i Frati Cappuccini

terza domenica del mese:

CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI