

CORSO DI ASHTANGA YOGA

10 lezioni in streaming da effettuare nel periodo
8 FEBBRAIO 2021 – 7 LUGLIO 2021



L'Ashtanga Yoga è uno stile di yoga dinamico e vigoroso che si basa sulla fusione di respiro e movimento e sulla ripetizione di una sequenza di posture (*asana*). Le lezioni si svolgono in maniera guidata per i principianti ed in modalità *mysore* man mano che il partecipante acquisisce la sequenza base.

FREQUENZA E MODALITA' DI EROGAZIONE

Ogni iscritto avrà a disposizione:

10 ingressi validi per le lezioni di yoga in streaming della durata di 1h:15m ciascuna erogate dalla scuola Milano Yoga Space (<https://www.milanoyogospace.com/>) da usufruire nel periodo dall'8/2/21 al 7/7/21

Le lezioni saranno erogate in streaming tramite la piattaforma Zoom. Ogni iscritto potrà prenotare liberamente le lezioni tramite sito. Il calendario delle lezioni della scuola è disponibile al seguente link:

<https://www.milanoyogospace.com/calendario>

Ai principianti ed a coloro che preferiscono una lezione guidata si suggeriscono le lezioni di Ashtanga Guidata nei giorni: lunedì 19:30-20:45; martedì 7:15-8:30.

I 10 ingressi possono anche essere utilizzati per le altre tipologie di lezioni erogate dalla scuola, quali i diversi stili di yoga (Hatha, Hatha Flow, Vinyasa etc..) e il Pilates.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Sono necessari un tappetino yoga antiscivolo e abbigliamento comodo.

COSTI DI PARTECIPAZIONE

	Costo base (€)
Soci ordinari CRAL	75
Altri soci CRAL	85
Dipendenti	85
Esterni	110

MODALITA' DI ADESIONE

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail ad adriana.angelotti@polimi.it entro **il 4/2/21**.

SALDO QUOTE

Tramite bonifico sul conto corrente del Cral (IBAN fornito a richiesta).

Organizzazione a cura di Adriana Angelotti (adriana.angelotti@polimi.it).

Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano