

# CORSO DI ASHTANGA YOGA

10 lezioni in streaming da effettuare nel periodo  
26 OTTOBRE 2020 - 31 GENNAIO 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.

## DOCENTI

Gli insegnanti appartengono scuola Milano Yoga Space (<https://www.milanoyogaspaces.com/>).

## FREQUENZA E MODALITA' DI EROGAZIONE

Ogni iscritto avrà a disposizione 10 ingressi validi per le lezioni di yoga della durata di 1h:15m ciascuna erogate dalla scuola Milano Yoga Space, da usufruire nel periodo dal 26/10/20 al 31/01/21. 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.milanoyogaspaces.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.

## ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

E' necessario un tappetino yoga antiscivolo e abbigliamento comodo.

## COSTI DI PARTECIPAZIONE

	Costo base (€)
Soci ordinari CRAL	90
Altri soci CRAL	100
Dipendenti	100
Esterni	122

## MODALITA' DI ADESIONE

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail ad [adriana.angelotti@polimi.it](mailto:adriana.angelotti@polimi.it) entro il **21/10/20**.

## SALDO QUOTE

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

Organizzazione a cura di Adriana Angelotti ([adriana.angelotti@polimi.it](mailto:adriana.angelotti@polimi.it)).

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico di Milano**