

CORSO DI ASHTANGA YOGA



**Spazio multifunzionale Dipartimento Ingegneria Gestionale/
sala ristoro Dipartimento di Energia
(Campus Bovisa)**

LUNEDI'/MERCOLEDI' DAL 2 OTTOBRE 2019 AL 3 FEBBRAIO 2020 dalle 8:00 alle 9:30

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*). La lezione si svolge in maniera guidata per i principianti ed in modalità *mysore* man mano che il partecipante acquisisce la sequenza base.

DOCENTI

Gli insegnanti provengono dalla scuola Milano Yoga Space, situata nel quartiere Isola a Milano (<https://www.milanoyogospace.com/>).

FREQUENZA E SEDE DEL CORSO

Il corso si tiene due giorni la settimana, il lunedì ed il mercoledì, dalle 8:00 alle 9:30, dal 2/10/19 al 3/2/20.

E' possibile una frequenza MONOSETTIMANALE (15 lezioni) oppure BISETTIMANALE (30 lezioni), con costi di partecipazione differenziati.

Il corso si tiene nello spazio multifunzionale del Dipartimento di Ingegneria Gestionale (edificio 26, via Lambruschini 4B) e nella sala ristoro del Dipartimento di Energia (edificio 25, via Lambruschini 4A). Agli iscritti sarà comunicato il calendario con l'indicazione della sede in cui, di volta in volta, si tiene la lezione.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

E' necessario un tappetino yoga antiscivolo e abbigliamento comodo. Si pratica preferibilmente a piedi nudi, in alternativa con calzini.

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Il corso verrà attivato con un minimo di 20 partecipanti monosettimanali oppure 10 partecipanti bisettimanali. E' previsto un costo base, se gli iscritti monosettimanali saranno compresi tra 20 e 24, ed un costo ridotto, se saranno tra 25 e 30.

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

	Costo base (N<25) [€]		Costo ridotto (N>25) [€]	
	Monosettimanale	Bisettimanale	Monosettimanale	Bisettimanale
Soci ordinari CRAL	160	290	125	220
Altri soci CRAL	170	310	135	235
Dipendenti	170	310	135	235
Esterni	190	350	150	270

MODALITA' DI ADESIONE

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail ad adriana.angelotti@polimi.it entro **lunedì 23 settembre 2019**. I posti disponibili sono 30.

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