CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

CORSO DI ASHTANGA YOGA

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

OGNI LUNEDI' DAL 17 FEBBRAIO 2020 ALL'8 GIUGNO 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.milanoyogaspace.com/).

FREQUENZA E SEDE DEL CORSO
Il corso si ogni lunedì dalle 8:00 alle 9:30, dal 17/2/30 alL'8/6/20 per un totale di 15 lezioni.
La sede è lo spazio multifunzionale del Dipartimento di Ingegneria Gestionale (edificio 26, via Lambruschini 4B) e la 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.
Il corso è rivolto sia a principianti che a coloro che hanno già praticato.

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 10 partecipanti. E' previsto un costo base, se gli iscritti saranno compresi tra 10 e 12, ed un costo ridotto, se saranno almeno 13.

	Costo base (N<13) [€]	Costo ridotto (N>12) [€]
Soci ordinari CRAL	160	125
Altri soci CRAL	170	135
Dipendenti	170	135
Esterni	190	150

MODALITA' DI ADESIONE
L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail ad adriana.angelotti@polimi.it entro **il 4 febbraio 2020**. I posti disponibili sono 15.

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