

**ORARI LEZIONI PRESSO STUDIO YO-GO e ONLINE dal 13 GENNAIO al 18 APRILE**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO - DOMENICA
7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION with Cristina <b>ONLINE</b>		7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION with Cristina <b>ONLINE</b>		7.00-8.00 ENGLISH MEDITATION with Cristina <b>ONLINE</b>	
	9.00-10.00 YIN YOGA DOLCE CON PAOLA <b>ONLINE</b>			<b>Giornata Dedicata per gli appuntamenti di CRANIOSACRALE</b>	9.00-10.00 YIN YOGA DOLCE CON VERONICA <b>STUDIO</b> Dal <b>1° febbraio per 5 lezioni</b>
	17.30-18.30 YOGA IN ENGLISH FOR CHILDREN con Cristina e Stuart <b>STUDIO</b>		17.30-18.30 YOGA IN ENGLISH FOR CHILDREN con Cristina e Stuart <b>STUDIO</b>		<b>Eventi vedere ultima pagina</b>
	19.00-20.00 YOGA VINYASA MIOFASCIALE con Kersti <b>STUDIO</b>	19.00-20.00 MEDITAZIONE Ātman-Śarīra & HATHA YOGA con Cristina <b>STUDIO</b>	19.00-20.00 YOGA VINYASA DOLCE con Mattia e Cristina <b>STUDIO</b>		
20.00 - 21.00 YOGA VINYASA DOLCE con Veronica <b>STUDIO</b>		20.30 – 21.30 MEDITAZIONE Ātman-Śarīra & HATHA YOGA con Cristina <b>STUDIO</b>	20.30 – 21.30 YOGA VINYASA DOLCE Ātman-Śarīra con Cristina <b>STUDIO</b>		



## **COSTI PER PRATICHE YOGA PRESSO STUDIO YO-GO E ONLINE: IMPORTANTE**

### **LEZIONI DI GRUPPO presso lo studio (GRUPPO MINIMO 5 PERSONE MASSIMO 13)**

NO ABBONAMENTI E NO TASSE DI ISCRIZIONE

1 LEZIONE, ENTRATA SINGOLA di gruppo presso lo studio	€ 15
Corso del sabato mattina	€ 60
Eventi	€30
LEZIONE DI PROVA	€10

---

### **LEZIONI DI GRUPPO online con piattaforma ZOOM**

1 LEZIONE SINGOLA di gruppo online	€ 13
------------------------------------	------

---

### **LEZIONI PRIVATE presso lo studio o online**

LEZIONE PRIVATA SINGOLA presso lo studio o online	€60
Pacchetto lezioni private 5 lezioni presso lo studio o online	€290
LEZIONE PRIVATA A COPPIA (o per tre persone) presso lo studio o online	€30 cadauno
Pacchetto 5 lezioni private a coppia (o per tre persone) presso lo studio o online	€140 cadauno
<u>LEZIONE DI PROVA PRIVATA €25</u>	

## **EVENTI**

### **DOMENICA 26 GENNAIO 9.30 11.30 MASTERCLASS CON SIMONA €30**

Costruiamo l'equilibrio con l'armonia del Vinyasa Yoga. Una pratica adatta a tutti i livelli con la maestra Simona.

### **DOMENICA 16 FEBBRAIO 9.30 11.30 MASTERCLASS CON VERONICA €30**

IL corpo e il respiro. Ascolto e profondità con una masterclass di Vinyasa Miofasciale adatta a tutti i livelli con la maestra Veronica.

### **DOMENICA 16 MARZO 9.30 11.30 MASTERCLASS CON CRISTINA €30**

Mito e Yoga. Le posizioni e il loro significato storico e mitologico in una pratica di Vinyasa Yoga a ritmo di respiro e tradizione con la maestra Cristina.

**NOTA BENE:**

**CHIUSURA SHALA PER LE VACANZE DI PASQUA DA SABATO 19 APRILE A DOMENICA 27 APRILE**