

## Orari 2019/20

<b>PAVIA</b> Studio Yoga Purnima	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINO		9:30-10:30 <b>YOGA DOLCE</b> Hatha Chiara				10:00-11:15 <b>YOGA DINAMICO</b> Prana Vinyasa® inspired Chiara
PAUSA PRANZO		13:15-14:30 <b>YOGA DINAMICO</b> Prana Vinyasa® inspired Chiara		13:30-14:30 <b>YOGA DOLCE</b> Hatha Chiara		
POMERIGGIO				16:00-17:00 <b>YOGA IN FASCIA®</b> Mamma e bebè Chiara		incontri periodici  (masterclass  e workshop)
SERA	18:00-19:15 <b>YOGA DINAMICO</b> Prana Vinyasa® inspired Chiara	18:00-19:15 <b>RESTORATIVE YOGA</b> Relaxation & Mindfulness Pierangela	18:00-19:00 <b>YOGA PRENATALE</b> Gravidanza Chiara		17:45-19:00 <b>YOGA DINAMICO</b> Ashtanga Marina	
	20:00-21:15 <b>YOGA DINAMICO</b> Prana Vinyasa® inspired Chiara	19:45-20:45 <b>MEDITAZIONE</b> Pierangela	19:45-20:45 <b>YOGA DOLCE</b> Hatha Chiara	19:15-20:30 <b>YOGA DINAMICO</b> Prana Vinyasa® inspired Chiara	19:45 incontri mensili <b>MANTRA YOGA</b> Hari Priya <b>YOGA NIDRA</b> Chiara	

<b>TORREVECCHIA PIA</b> Casa del Respiro	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
SERA		19:00-20:15 <b>YOGA</b> Hatha Flow Chiara				

vedi le note per i dettagli

## **NOTE**

- 1- Le lezioni a Pavia dal lunedì al venerdì inizieranno il 9 settembre, la lezione del sabato verrà attivata dal 5 ottobre.
  - 2- La lezione a Torrevecchia Pia del martedì verrà attivata dal 1 ottobre.
  - 3- Gli incontri di Mantra Yoga si svolgeranno mensilmente dal 27 settembre ogni terzo venerdì del mese dalle 19:45 alle 21:00.
  - 3- Gli incontri di Yoga Nidra si svolgeranno mensilmente dall'11 ottobre ogni secondo venerdì del mese dalle 19:45 alle 20:45.
  - 4- Lo Yoga in fascia® è strutturato in cicli di incontri che si ripetono durante l'anno. Non è possibile inserirsi a ciclo iniziato, ma è necessario attendere l'inizio del ciclo successivo.
- Date programmate:
- 1° ciclo: incontro informativo gratuito 26/09/19; ciclo 4 lezioni dal 03/10/19 al 24/10/19.
- 2° ciclo: incontro informativo gratuito 07/11/19; ciclo 4 lezioni dal 14/11/19 al 05/12/19.

## **CHIUSURE**

Osserveremo i seguenti giorni di chiusura per festività, quindi in queste date tutte le attività saranno sospese:

- 1 e 2 novembre ( venerdì e sabato)
- dal 24 dicembre al 6 gennaio (2 settimane da martedì a lunedì)
- 13 aprile (lunedì)
- 1 maggio (venerdì)
- 1 e 2 giugno (lunedì e martedì)

Le attività proseguiranno regolarmente fino al 4 luglio 2020.

## **INDIRIZZI**

**PAVIA:** Yoga Purnima, Via Suor Luigia Grassi n.7

**TORREVECCHIA PIA:** Casa del Respiro, Via della Pace n.25, frazione Zibido al Lambro

*Orari e chiusure potrebbero subire variazioni durante il corso dell'anno.*

## Costi 2019/20

<b>Lezioni con Chiara</b>	<b>1 lezione a settimana</b>	<b>2 lezioni a settimana</b>	<b>Open (fino 8 lezioni a settimana)</b>	<b>sconto famiglia o studenti (fino ai 25 anni)</b>
<b>Iscrizione annuale</b> <i>(validità set. '19 - ago. '20)</i>	€ 25			
<b>YOGA ADULTI e PRENATALE (PAVIA)</b>				
<b>Mensile</b> <i>(4 settimane)</i>	€ 45*	€ 65*	€ 85*	-€ 3
<b>Trimestrale</b> <i>(12 settimane)</i>	€ 120*	€ 175*	€ 225*	-€ 8
<b>Annuale</b> <i>(10 mesi set. '19 - lug. '20)</i>	€ 375	€ 540	€ 710	-€ 15
<b>Drop in</b> <i>(lezione singola di gruppo)</i>	€ 15			
<b>Pacchetto di 10 lezioni di gruppo</b> <i>(valido 6 mesi)</i>	€ 120			
<b>Lezione individuale da 1h</b> <i>(yoga dedicato)</i>	€ 40			
<b>Pacchetto di 5 lezioni individuali da 1h</b> <i>(valido 3 mesi)</i>	€ 180			
<b>YOGA ADULTI (TORREVECCHIA PIA)</b>				
<b>Trimestrale</b> <i>(12 settimane)</i>	€ 115			
<b>YOGA NIDRA</b>				
<b>Singolo incontro</b>	€ 15			
<b>Corso</b> <i>(8 incontri mensili ott. '19 – mag. '20)</i>	€ 80			
<b>YOGA IN FASCIA®</b>				
<b>Incontro informativo</b> obbligatorio e propedeutico al successivo corso	gratuito <i>(1° ciclo: 26 settembre 2019 - 2° ciclo: 7 novembre 2019)</i>			
<b>Corso</b> <i>(4 incontri settimanali)</i>	€ 60 <i>(1° ciclo: dal 3 ott. al 24 ott. 2019 - 2° ciclo: dal 14 nov. al 5 dic. 2019)</i>			

**Al costo degli abbonamenti contrassegnati con \* viene applicato uno sconto del 20% per l'iscrizione contestuale ad un corso anche con Marina e/o Pierangela.**

**La prima lezione di prova è gratuita** (eccetto lezioni individuali e yoga nidra).

*Eventuali lezioni perse possono essere recuperate in giorni e orari da concordare purché entro i termini di scadenza del proprio abbonamento.*

<b>Lezioni con Marina</b>	<b>1 lezione a settimana</b>
<b>Iscrizione annuale</b> <i>(validità set. '19 - ago. '20)</i>	€ 25
<b>ASHTANGA YOGA</b>	
<b>Mensile</b> <i>(4 settimane)</i>	€ 45*
<b>Trimestrale</b> <i>(12 settimane)</i>	€ 120*
<b>Drop in</b> <i>(lezione singola di gruppo)</i>	€ 15

*Al costo degli abbonamenti contrassegnati con \* viene applicato uno sconto del 20% per l'iscrizione contestuale ad un corso anche con Chiara e/o Pierangela.*

<b>Lezioni con Pierangela</b>	<b>1 lezione a settimana</b>
<b>Iscrizione annuale</b> <i>(validità set. '19 - ago. '20)</i>	€ 25
<b>RESTORATIVE YOGA e MEDITAZIONE</b>	
<b>Mensile</b> <i>(4 settimane)</i>	€ 45*
<b>Trimestrale</b> <i>(12 settimane)</i>	€ 120*
<b>Drop in</b> <i>(lezione singola di gruppo)</i>	€ 15

*Al costo degli abbonamenti contrassegnati con \* viene applicato uno sconto del 20% per l'iscrizione contestuale ad un corso anche con Chiara e/o Marina.*

**La prima lezione di prova è gratuita.**

*Eventuali lezioni perse possono essere recuperate in giorni e orari da concordare purché entro i termini di scadenza del proprio abbonamento.*

### **Lezioni con Hari Priya**

<b>MANTRA YOGA</b>	
<b>Singolo incontro</b>	€ 15
<b>Corso</b> <i>(10 incontri mensili set. '19 – giu. '20)</i>	€ 120

## **Modalità di pagamento**

Se il pagamento supera € 77,47 è necessario apporre alla ricevuta o alla fattura una marca da bollo da € 2. Questo costo è a carico dell'utente.

Per i corsi/lezioni tenuti dall'insegnante Chiara è possibile effettuare il pagamento in contanti, POS, assegno oppure bonifico alle seguenti coordinate bancarie:

YOGA PURNIMA di Chiara Surpi

Cariparma – Ag. 1 Pavia

IBAN IT21M0623011300000030713503

Per gli altri corsi/lezioni il pagamento va effettuato in contanti direttamente all'insegnante che tiene il corso/lezione.