

Orari 2018/19

PAVIA	<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>
<i>MATTINO</i>		9:30-10:30 YOGA DOLCE Chiara			9:30-10:45 VINYASA YOGA Chiara	10:00-11:15 VINYASA YOGA Chiara
	<i>PAUSA PRANZO</i>		13:15-14:30 VINYASA YOGA Chiara	13:15-14:30 ASTHANGA YOGA Marina		13:15-14:15 YOGA DOLCE Chiara
<i>POMERIGGIO</i>				16:00-17:00 YOGA IN FASCIA® Chiara		
	<i>SERA</i>	18:00-19:15 VINYASA YOGA Chiara		18:00-19:00 YOGA PRENATALE Chiara		17:45-19:00 VINYASA YOGA Marina
20:00-21:30 PRANA VINYASA® Chiara		19:15-20:15 YOGA e MEDITAZIONE Valeria (mensile)	19:45-20:45 YOGA DOLCE Chiara	19:15-20:30 VINYASA YOGA Chiara	19:45-21:00 HATHA YOGA Pierangela	
				21:00-22:00 YOGA NIDRA Chiara (mensile)		

TORREVECCHIA PIA	<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>
<i>MATTINO</i>				9:30-10:30 YOGA PRENATALE c/o Pacha Mama Chiara		
				11:00-12:00 YOGA IN FASCIA® c/o Pacha Mama Chiara		
<i>SERA</i>		19:00-20:15 VINYASA YOGA c/o Casa del Respiro Chiara				

tipo di pratica: dinamica (Livello 1) dinamica (Livello 2) dolce meditativa mamme

vedi note per dettagli

NOTE

- 1- Per la stagione 2018/19, le lezioni dal lunedì al giovedì inizieranno il 10 settembre 2018, le lezioni del venerdì e del sabato inizieranno da ottobre
- 2- Gli incontri di "yoga e meditazione" si svolgono mensilmente da ottobre a maggio ogni primo martedì del mese. Primo incontro: 02/10/18.
- 3- Gli incontri di "yoga nidra" si svolgono mensilmente da ottobre a maggio ogni secondo giovedì del mese. Primo incontro: 11/10/18.
- 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:

Pavia 1° ciclo: incontro informativo gratuito 12/09/18; ciclo 5 lezioni dal 19/09/18 al 17/10/18.

Pavia 2° ciclo: incontro informativo gratuito 07/11/18; ciclo 5 lezioni dal 14/11/18 al 12/12/18.

Torrevecchia Pia 1° ciclo: incontro informativo gratuito 17/09/18; ciclo 5 lezioni dal 27/09/18 al 25/10/18.

CHIUSURE

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

1, 2 e 3 novembre (giovedì, venerdì e sabato)

dal 24 dicembre al 6 gennaio (2 settimane da lunedì a domenica)

dal 22 al 28 aprile (1 settimana da lunedì a domenica)

1 maggio (mercoledì)

In genere le attività proseguono regolarmente fino a fine giugno, nel mese di luglio osserviamo un orario ridotto, in agosto siamo chiusi.

INDIRIZZI

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

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

La Casa di Pacha Mama – Casa Maternità, Via Zanini n.3, frazione Vigonzone

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

PAVIA *	mosettimanale	bisettimanale	open	sconto famiglia o studenti
Yoga				
Iscrizione annuale <i>(validità set. '18 - ago. '19)</i>	€ 25			
Mensile (4 lezioni)	€ 45	€ 60	€ 80	-€ 3
Bimestrale (8 lezioni)	€ 80	€ 110	€ 150	-€ 5
Trimestrale (12 lezioni)	€ 115	€ 160	€ 220	-€ 10
Semestrale (24 lezioni)	€ 220	€ 300	€ 420	-€ 15
Annuale <i>(10 mesi set. '18 - lug. '19)</i>	€ 360	€ 480	€ 680	-€ 20
Lezione singola	€ 15			
Pacchetto di 10 lezioni <i>(valido 6 mesi)</i>	€ 120			
Lezione individuale (Yoga dedicato)	€ 40			
Pacchetto di 5 lezioni individuali <i>(valido 3 mesi)</i>	€ 180			

Meditazione e Yoga Nidra

Iscrizione annuale <i>(validità set. '18 - ago. '19)</i>	€ 25
Corso <i>(8 incontri mensili ott. '18 -mag. '19)</i>	€ 80
Singolo incontro	€ 15

Offriamo 1 lezione di prova gratuita (eccetto lezioni individuali, meditazione e yoga nidra).

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

Yoga in fascia®

Incontro informativo obbligatorio e propedeutico al successivo corso	gratuito <i>(1° ciclo: 12 settembre 2018 - 2° ciclo: 7 novembre 2018)</i>
Corso <i>(5 incontri monosettimanali)</i>	€ 75 <i>(1° ciclo: dal 19 set. al 17 ott. 2018 - 2° ciclo: dal 14 nov. al 12 dic. 2018)</i>

* presso **Yoga Purnima**, Via Suor Luigia Grassi 7 - **Pavia**

TORREVECCHIA PIA

Yoga **

Iscrizione annuale <i>(validità set. '18 - ago. '19)</i>	€ 25
Trimestrale <i>(12 lezioni monosett.)</i>	€ 115

** presso **La Casa del Respiro**, Via della Pace 25 - **Torrevecchia Pia**, frazione Zibido al Lambro

Yoga Prenatale ***

Mensile <i>(4 lezioni monosettimanali)</i>	€ 60
--------------------------------------------	------

Yoga in fascia® ***

Incontro informativo obbligatorio e propedeutico al successivo corso	gratuito <i>(1° ciclo: 17 settembre 2018)</i>
Corso <i>(5 incontri monosettimanali)</i>	€ 90 <i>(1° ciclo: dal 27 set. al 25 ott. 2018)</i>

Yoga dedicato *** (lezioni mirate e dedicate all'individuo o alla coppia - compagni, amici o amiche, mamma e figlia, ecc.)

Lezione individuale	€ 50
Lezione di coppia	€ 60

*** presso l'associazione La Casa di Pacha Mama - Casa maternità, Via Zanini 3 - Torrevecchia Pia, frazione Vigonzone. I corsi sono rivolti ai soci, per informazioni su quota associativa e modalità di adesione contattare l'associazione.

NOTE

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

YOGA PURNIMA di Chiara Surpi

Cariparma – Ag. 1 Pavia

IBAN IT21M0623011300000030713503

Servizio bancomat in attivazione.

Per i corsi tenuti dagli altri insegnanti, contattateci per informazioni sulle modalità di pagamento.

La marca da bollo da € 2 per i pagamenti superiori a € 77,47 è a carico dell'utente.