

Orari 2019/20

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

TORREVECCHIA PIA Casa del Respiro	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
SERA		19:00-20:15 YOGA 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

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

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

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

MANTRA YOGA	
Singolo incontro	€ 15
Corso <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.