



## CORSI di HATHA YOGA

*per adulti*

Un corso di HATHA Yoga per rilassarti e per dedicarti a te stesso in modo profondo e consapevole.  
HATHAYoga è MOVIMENTO per la mente, il corpo e lo spirito...consiste nella combinazione di posizioni dinamiche e posizioni statiche, respirazione, rilassamento...

E' stato creato per la gente che lavora, che ha una famiglia e che è sottoposta agli stress di ogni giorno...

*Dai, vieni anche TU!!!*

Il percorso ANNUALE si suddivide in corsi bimestrali... ogni corso è indipendente l'uno dall'altro;  
...tutto il percorso ti offre una panoramica completa per VIVERE BENE con te stesso e trarre beneficio dall'esercizio fisico e mentale...

*i CORSI sono tenuti da Elena Diaferio ...telefona per informazioni!*

Una frequenza settimanale:

**LUNEDI sera dalle 20.30 alle 22.00**

Costo CORSO: € 90,00 + tessera associativa annuale

**Informazioni: tel. 3477317291 – 0456104856**

Lezione PROVA gratuita LUNEDI 26/09/2011 ORE 20.30

## MASSAGGIO ENERGETICO

... e dallo Yoga al MASSAGGIO... PRENDERSI CURA DEL PROPRIO CORPO è importante... il Massaggio Energetico... rilassa, distende, ridona equilibrio al corpo e alla mente.

Elena riceve su appuntamento tel. **3477317291**

*... Informati sui PACCHETTI MASSAGGIO e YOGA /MASSAGGIO!!!*

### REGOLAMENTO HATA YOGA e MASSAGGIO

- Corsi BIMESTRALI di 8 appuntamenti o trimestrali di 12 appuntamenti
- I corsi sono organizzati e gestiti dall'insegnante ELENA DIAFERIO
- Costo ogni corso € 90,00 compreso materiale
- Tesserazione e Assicurazione ANNUA presso l'insegnante
- **Pagamento CORSI... all 'INIZIO di ogni corso!!!!**
- I corsi vengono pagati a pacchetto e non verranno scalate le assenze maturate all' interno della mensilità già saldata ad inizio MESE - salvo eccezionalità accordate!
- Ogni assenza dell' insegnante verrà invece recuperata!
- Puoi chiedere di fare una lezione PROVA GRATUITA

I CORSI HATA YOGA calendario:

1 LEZIONE PROVA 26/09/2011

... dal 03/10/2011 iniziano i corsi!!!

**Associazione Culturale *fantasiArte* 0456104856**

Via Ruffo (località macia vicino supermercato LIDL) ARCOLE VR

[www.fantasiarte.it](http://www.fantasiarte.it) [fantasiarte@tiscalinet.it](mailto:fantasiarte@tiscalinet.it)