

**GRUPPO PIEMONTE E VALLE D'AOSTA – TORINO:**

**CORSI DI YOGA**  
**SETTEMBRE/DICEMBRE 2017**

**INCONTRI DEL LUNEDI', MARTEDI', MERCOLEDI'**

L'Associazione Yoga Tyaga, a seguito del successo ottenuto delle precedenti sessioni, propone tre serie di incontri all'insegna del movimento e alla scoperta dell'interiorità partendo dalle tecniche più "fisiche" dell'Hatha Yoga.

L'obiettivo è raggiungere un nuovo livello di benessere fisico e mentale, certificato anche dai numerosi studi scientifici ai quali lo Yoga è stato sottoposto negli anni.

Le tre serie d'incontri, tenuti dal docente Silvio Bernelli, propongono focus particolari sulla mobilitazione di tutte le articolazioni, il rinvigorimento del tono muscolare, la concentrazione mentale, il rilassamento della persona nella sua totalità e la filosofia dello Yoga in generale.

Gli incontri si terranno nella Sala dell'Erboristeria, completamente rinnovata e insonorizzata. Uno spazio ampio e rilassante, dotato di piccolo spogliatoio e servizi, in Piazza Santa Giulia 9 a Torino. La zona è molto ben servita dai mezzi pubblici e dai vicini parcheggi del Campus Universitario Einaudi e Piazza Vittorio Veneto.

**INCONTRI DEL LUNEDI'** - Orario: **18.45/20.00** partecipanti: minimo/massimo 12

11, 18, 25	settembre
2, 9, 16, 23, 30	ottobre
6, 13, 20, 27	novembre
4, 11, 18	dicembre

**INCONTRI DEL MARTEDI'** - Orario: **20.00/21.15** partecipanti: minimo 12/massimo 18

12, 19, 26	settembre
3, 10, 17, 24, 31	ottobre
7, 14, 21, 28	novembre
5, 12, 19	dicembre

**INCONTRI DEL MERCOLEDI'** - Orario: **18.45/20.00** partecipanti: minimo 12/massimo 18

13, 20, 27	settembre
4, 11, 18, 25	ottobre
8, 15, 22, 29	novembre
6, 13, 20	dicembre

Le lezioni perse potranno essere recuperate, solo in casi di disponibilità e rigorosamente entro il mese, negli altri giorni in cui si tengono le lezioni

Chi fosse interessato a frequentare due incontri, potrà preventivamente contattare l'Associazione.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE PER OGNI TIPOLOGIA DI INCONTRO	Ordinari e familiari*		Esterni
	Importo indicato nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
Quota comprensiva tessera AICS dell'associazione per copertura assicurativa nazionale AICS (scad.. Agosto 2018)	€ 155,00	€ 125,00	€ 155,00

\* L'importo da indicare nella scheda on-line di prenotazione è quello al lordo del contributo del Gruppo.

L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante. Una volta scaduto il termine di prenotazione ovvero quando la pratica verrà confermata da parte della Segreteria non sarà più possibile stornarla e si procederà all'addebito dell'intera quota di partecipazione o delle eventuali penali.

La partecipazione alle iniziative è subordinata all'iscrizione al Gruppo Piemonte e Valle d'Aosta - Torino.

**Prenota on-line entro il 6 settembre 2017 cliccando sul tasto del giorno prescelto.**

**Contatti:** Segreteria del CT Nordovest Tel. 011.5554771 - 59040 – 54518 Servizio [ContattALI](#)

**Insegnante: Silvio Bernelli**, pratica Yoga dal 2002, Istruttore diplomato di Yoga dall'Istituto per Insegnanti di Yoga Isyco di Torino.

Scrittore, autore di "I ragazzi del Mucchio", 2003-2009, "Dopo il lampo bianco", 2012 - tra i migliori 100 libri dell'anno per L'Indice dei Libri - e del reportage su Torino in "Periferie", 2006.

Insegna alla Scuola Holden di Alessandro Baricco, scrive su "Il Mucchio Extra", il lit-blog [ilprimoamore.com](http://www.ilfattoquotidiano.com) e cura una rubrica fissa sullo Yoga per Il Fatto Quotidiano <http://www.ilfattoquotidiano.it/blog/sbernelli/>