GRUPPO PIEMONTE E VALLE D'AOSTA – TORINO:

CORSI DI YOGA
GENNAIO/MAGGIO 2018

L'Associazione Yoga Tyaga, partendo dalle tecniche più "fisiche" dell'Hatha Yoga, propone una serie di incontri all'insegna del movimento, gestione dello stress, approfondimento psicologico e scoperta dell'interiorità.

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.

Gli 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 rinnovata Sala dell'Erboristeria, Piazza Santa Giulia n. 9 (spazio ampio, dotato di spogliatoio e servizi) a Torino - zona ben servita dai mezzi pubblici e dai vicini parcheggi del Campus Universitario Einaudi e Piazza Vittorio Veneto.

INCONTRI DEL MERCOLEDI' - Orario: **18.45/20.00**
Date: 10, 17, 24, 31 gennaio; 7, 14 21, 28 febbraio; 7, 14 21, 28 marzo; 4, 11, 18 aprile; 2, 9, 16, 23, 30 maggio

Le lezioni perse si potranno recuperare solo in caso di disponibilità posti e **rigorosamente entro il mese**, negli altri giorni di lezione.

Chi fosse eventualmente interessato a frequentare il corso nelle giornate di **lunedì** (18.45/20.00), **martedì** (20.00/21.15) o **giovedì** (18.45/20.00) dovrà indicarlo al momento dell'iscrizione all'iniziativa.

L'iniziativa sarà effettuata in presenza di minimo 12 e massimo 30 partecipanti in totale.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	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
NUOVA ISCRIZIONE (Quota comprensiva tessera AICS 17/18 dell'associazione per copertura assicurativa nazionale AICS	€ 195,00	**€ 165,00**	€ 195,00
SOCI GIA' TESSERATI AICS per precedente partecipazione a corsi del 2017 (scad. Tessera luglio 2018)	€ 180,00	**€ 150,00**	€ 180,00

*** 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.

Prenota on-line entro il 17 dicembre 2017 cliccando sul tasto "Aderisci all'iniziativa". Solo per chi volesse partecipare in giornata diversa dovrà specificarlo nel momento della prenotazione.

Contatti: Segreteria del CT Nordovest Tel. 011.5554771 - 59040 – 54518 Servizio **ContattALI**

Insegnante: Silvio Bernelli. Insegnante diplomato di Yoga con certificazione internazionale Yoga International Alliance rilasciata da Yog Peeth, Rishikesh, India.
Istruttore diplomato di Yoga presso Istituto per Insegnanti di Yoga Isyco di Torino.
Scrittore, autore di "I ragazzi del Mucchio", 2003-2009, "Dopo il lampo bianco", 2012 e del reportage su Torino in "Periferie", 2006.
Insegna alla Scuola Holden, scrive sul blog letterario ilprimoamore.com e ha curato una rubrica sullo Yoga per Il Fatto Quotidiano http://www.ilfattoquotidiano.it/blog/sbernelli/