



**CT Nord Ovest
Gruppo Piemonte e Valle d'Aosta
- Torino**



CORSI DI YOGA: GENNAIO/MAGGIO 2019

L'iniziativa è effettuata con un minimo di 12 e un massimo di 16 partecipanti nella prima sessione e 20 nella seconda.

Quota individuale di partecipazione	Soci ordinari e familiari*		Esterni
	Importo da inserire 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
ISCRIZIONE	200,00 €	170,00 €	200,00 €

***L'importo indicato 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 quota comprende:

- Una lezione di 1 ora e 15 minuti a settimana

La quota non comprende:

- I Soci che non sono in possesso di Tessera AICS 2018-2019 dell'Associazione Yoga Tyaga Torino dovranno sottoscriverla in loco pagando € 15,00



L'Associazione Yoga Tyaga Torino, 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 tengono nella spaziosa e luminosa sala del **Centro Amaltea**, in Via Parma 71 bis, a 50 metri dall'incrocio tra Via Rossini e Corso Regina Margherita. Lo spazio è dotato di spogliatoio e servizi.



INCONTRI DEL MERCOLEDÌ: prima sessione 18,45/20,00 - seconda sessione 20,00/21,15

9-16-23-30 gennaio

6-13-20-27 febbraio

6-13-20-27 marzo

3-10-17-24 aprile

8-15-22-29 maggio

Contattando preventivamente l'Associazione Yoga Tyaga Torino alla mail yogatyagatorino@gmail.com o al numero 335.54.49.423 **è possibile** iscriversi alla **sol**a sessione delle **20** del mercoledì e frequentare il ciclo di incontri del **lunedì dalle 17,15 alle 18,30**.
Le lezioni perse si potranno recuperare solo in caso di disponibilità posti e rigorosamente entro il mese.

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, del reportage su Torino in "Periferie" 2006, "Dopo il lampo bianco" 2012, «Il biografo di Botto & Bruno» 2018.

Insegna alla Scuola Holden, scrive sul blog letterario [ilprimoamore.com](http://www.ilfattoquotidiano.it/blog/sbernelli/) e ha curato una rubrica sullo Yoga per Il Fatto Quotidiano <http://www.ilfattoquotidiano.it/blog/sbernelli/>