



Integral  
Yoga Centre



specialized yoga

yoga specialistico

**YAP Integral Yoga Centre • Compagnia dei Merli Bianchi • YAP Specialized Yoga**

## CALENDARIO INTEGRATO ONLINE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:00 / 8:30 <b>MEDITAZIONE</b> Ale C <i>(gratuito)</i>	7:15 / 7:50 <b>AUTOMASSAGGIO</b> <b>FACCIALE</b> Antonio <i>(gratuito)</i>	8:45 / 9:15 <b>MEDITAZIONE</b> Donatella <i>(gratuito)</i>		8:30 / 9:00 <b>MEDITAZIONE</b> Ale Z <i>(gratuito)</i>	9:00 / 9:40 <b>AUTOMASSAGGIO</b> <b>FACCIALE</b> Antonio <i>(gratuito)</i>	
8:30 / 10:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale Z	11:30 / 12:45 <b>YOGATERAPIA</b> <b>ICTUS • Ale C</b>	9:30 / 10.45 <b>YOGA HIMALAYANO</b> Donatella	10:00 / 11:15 <b>QI GONG</b> <b>TERAPEUTICO</b> Antonio			
15:45 / 17:00 <b>TAI CHI</b> Antonio	16:00/17:30 <b>YOGA ACCESSIBILE</b> Ale C				15:30/16:30 <b>YOGA POST-PARTO</b> Ale C	
18:00/19:25 <b>YOGA ACCESSIBILE</b> Ale C		18:00/19:30 <b>YOGA GRAVIDANZA</b> Ale C	18:00/19:25 <b>YOGA ACCESSIBILE</b> Ale C		<i>mensile</i> 16:30/17:30 <b>YOGA BIMBI</b> AleZ	18:30 / 20:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> <i>(turnazione)</i>
18:00 / 19:30 <b>INTEGRAL YOGA</b> Loretta	18:30 / 20:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale C	18:00 / 19:15 <b>TAI CHI</b> Antonio	18:00 / 19:30 <b>INTEGRAL YOGA</b> Elena	18:30 / 20:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale Z	17:30 / 18:15 <b>TAI CHI</b> Antonio	
19:35 / 20:15 <b>RILASSAMENTO</b> <b>RESPIRO MEDITAZ.</b> Loretta <i>(gratuito)</i>			19:35 / 20:15 <b>APPROFONDIMENTI</b> <b>E MEDITAZIONE</b> <b>ALE C (gratuito)</b>	19:00 / 20:25 <b>INTEGRAL Y Liv. II-III</b> Ale C		
20:30 / 21:50 <b>INTEGRAL YOGA</b> Elena	20:15 / 21:45 <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale Z	20:15 / 21:45 <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale Z		20:30 / 21:50 <b>INTEGRAL YOGA</b> Loretta		



## **CALENDARIO INTEGRATO CORSI YOGA E TAI CHI/QI GONG IN DIRETTA ONLINE ZOOM** da 22/02/2021

**LE PRATICHE SONO APERTE A SOCI E ISCRITTI DELLE ORGANIZZAZIONI CHE PARTECIPANO AL CALENDARIO INTEGRATO**

**Le pratiche sono fruibili attraverso la piattaforma ZOOM.**

**Prenotazione richiesta. Link e password verranno comunicate personalmente agli iscritti al momento della prenotazione.**

- Le quote associative sono dovute ogni anno solare, come stabilito dalle disposizioni legali in vigore, indipendentemente dalla data di adesione all'Associazione. Tutte le tessere hanno scadenza il 31 dicembre di ogni anno e i Soci sono tenuti al rinnovo della quota entro il febbraio successivo e comunque prima dell'adesione a un corso nel nuovo anno.
- I Corsi decorrono dalla data di inizio delle pratiche per la durata di corso prescelta, fatta salva la prima lezione di prova gratuita.
- Tutte le lezioni, incluse quelle in diretta online, prevedono la prenotazione della propria partecipazione.
- L'Associazione adotta integralmente le misure di prevenzione da contagio coronavirus.
- Ogni lezione può accogliere un numero massimo di partecipanti atti a garantire il corretto distanziamento tra i praticanti. Alla lezione si accede con mascherina, tappetino proprio, calze riservate alla sola pratica.
- Le lezioni settimanali sono interscambiabili e fruibili liberamente, fatta salva la prenotazione.
- Le lezioni perse nell'ambito dei Corsi sono recuperabili le settimane di tolleranza previste; in caso di ulteriori esigenze di recupero, si potrà valutare l'opportunità di cumulare le lezioni perse con quelle corso successivo, a condizione che vi sia continuità tra i due corsi, ovvero nessuna interruzione di data tra la fine naturale del primo (settimane di tolleranza escluse) e l'avvio del nuovo Corso.
- I Corsi prevedono l'eventuale sospensione per le ferie, preliminarmente comunicata e concordata con l'insegnante.
- Tutti i Corsi vengono attivati con la partecipazione di un gruppo di almeno 4 persone. Al di sotto di tale soglia l'Associazione si riserva il diritto di attivare, continuare, sospendere o eliminare l'insegnamento.
- L'Associazione si riserva il diritto di modificare periodicamente o stagionalmente l'orario dei Corsi e provvedere a eventuali sostituzioni di insegnanti (anche di metodi diversi) o di ridurre o sospendere temporaneamente le lezioni (fatta salva la possibilità di recupero).

**PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA. Le lezioni successive sono soggette al versamento della quota associativa per l'anno in corso.**