



QUOTE DI PARTECIPAZIONE

- Prima lezione con quota associativa 2024 €15,00***
- Lezioni singole successive alla prima€15,00
- Pacchetto 4 lezioni ripetibile €50,00
- Solo respiro, meditazione e lezione d'arte.....€gratuito

*** Ogni iscritto/iscritta avrà diritto a una pratica gratuita ulteriore presso YAP Integral Yoga Centre Aps, in presenza oppure online.

*** La quota associativa dà diritto alla fruizione gratuita delle sessioni di meditazione online nel corso dell'anno.

Su prenotazione al 393 9845289 o sul sito www.centroyap.it/prenotazioni.

PRATICHE DI INTEGRAL YOGA A CURA DI

YAP Integral Yoga Centre, Associazione di Promozione Sociale e Centro ufficiale di Integral Yoga, Teramo.

L'Integral Yoga è uno stile di Yoga indiano che ci è stato insegnato dal maestro Swami Satchidananda. È uno Yoga di ascolto, adatto a vari livelli (anche principianti). Si compone di lavoro fisico-posturale di allungamento e rafforzamento, rilassamento profondo guidato, tecniche di respirazione e di concentrazione mentale.

Tutte le Insegnanti Yoga volontarie di YAP hanno compiuto il percorso completo che le abilita all'insegnamento dello Yoga e sono riconosciute da YANI (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga).

YAP Integral Yoga Centre Aps

Vicolo Carlo Marconi 18 • Teramo • c.f. 92031600676 www.centroyap.it • t. 393 9845289