



## Corso Yoga composto da 10 lezioni, con inizio 23 Settembre 2024 organizzato con la collaborazione della scuola Samsara di Parma presso GREE LIFE.

### Proposta:

In questo corso di dieci lezioni ti introdurranno alla pratica dello hatha yoga. Il corso è adatto a te che sei capace di rimanere imperturbabile nella posizione della gru mentre il mondo intorno a te cade, ma è anche adatto a te che se ti diciamo «namasté» ci rispondi «olé» facendo il verso a Gabbani.

Al termine di questo piccolo assaggio di yoga probabilmente scoprirai di avere molto più equilibrio di quello che pensavi, ti ritroverai a praticare pranayama invece di inviare mail minatorie, ti ricorderai di fare attenzione ogni tanto anche al 5° dito del tuo piede sinistro (e alla sua pedicure) e magari, ma questo non te lo assicuriamo, proverai compassione e non istinti omicidi verso il collega che entra in ufficio urlando.

I corsi si terranno al Green Life e saranno tenuti da maestre della scuola (cfr- scheda).

Il corso inizierà il 21 settembre alle ore 17.30.

per ulteriori informazioni contattare:

Marco Marrosu Email: marco.marrosu@credit-agricole.it Cellulare: 3334477419

Silvia Lizza Email: Silvia.Lizza2@credit-agricole.it Cellulare: 3334477419

### Agenda Programma:

Le lezioni si effettueranno una volta a settimana per la durata di un'ora e un quarto, il lunedì dalle ore 17.30 alle 18.45 presso l'Edificio Terra del Green Life. Prima del corso sarà effettuata un incontro per conoscersi e fare due chiacchiere sorseggiando un tè

Cosa portare per il corso? Un tappetino da yoga, abiti comodi, curiosità

Cosa non portare per il corso? Aspettative e pregiudizi verso te stesso e la scimmietta sabotatrice

### La quota comprende:

10 lezioni di Yoga della durata di 75 minuti.

### La quota non comprende:

Per aderire all'iniziativa è necessario essere socio FITeL e sottoscrivere l'assicurazione: la tessera (costo 1 euro per Familiari conviventi ed Aggregati) e l'assicurazione (costo 3,5 euro per Soci, Familiari conviventi ed Aggregati) hanno validità annuale (anno solare) e vengono attivate in occasione della prima partecipazione ad iniziative del CRAL.

### Assicurazione:

Si ricorda che con il tesseramento a FITeL (costo 1 euro) e l'adesione alla polizza (costo 3,5 euro) - con validità anno solare - addebitate in occasione della prima iniziativa, sono previste le seguenti coperture assicurative:

a) Infortuni occorsi durante attività del CRAL - FITeL, comprese quelle sportive dilettantistiche; invalidità permanente: massimo 30.000 euro; morte: massimo 30.000 euro; spese sanitarie: massimo 2.500 euro con franchigia di E 100, salvo una franchigia pari al 20% (minimo 150 euro) nel caso di strutture private.

b) Responsabilità Civile verso Terzi dei soci FITeL: la garanzia è prestata per tutti gli iscritti FITeL relativamente alla Responsabilità Civile verso Terzi per la partecipazione alle attività svolte dal socio e previste dallo statuto del CRAL e della FITeL. Massimali: 300.000 euro per ogni sinistro, per persona e per danni a cose o animali.

Copie integrali delle polizze sono consultabili e prelevabili in formato pdf ai seguenti link:

POLIZZA INFORTUNI 2024

POLIZZA R.C.2024

### Note:

La quota di partecipazione, unitamente ad eventuali costi aggiuntivi riferiti ad extra non inclusi nella quota, pagati dal Cral in nome e per conto del partecipante, potranno costituire oggetto di conguaglio al termine dell'iniziativa. Per contro, ovviamente, sarà previsto una riduzione della quota e/o del contributo originariamente indicato a fronte di minor costi accertati.

**Data inizio:** 23/set/2024

**Data fine:** 25/nov/2024

**Contatti:**

---

Moia Walter

Email: moiawally@gmail.com

Cellulare: 3494574790

**Liberatoria Immagini**

In relazione alla presente iniziativa, per me e per tutti gli altri partecipanti adulti sopra indicati, autorizzo il CRAL CA Italia, anche per il tramite di terzi appositamente autorizzati, a realizzare ed eventualmente pubblicare nell'account Instagram o in documenti interni (es. bilancio) immagini fotografiche e riprese audio e/o video. Le immagini di minori eventualmente riprese non verranno utilizzate

**Accettazione penale**

Prendo atto che in caso di disdetta il CRAL si riserva il diritto di applicare una penale a titolo di rimborso delle quote di partecipazione corrisposte e /o da corrispondere a soggetti terzi (tour operator, agenzie di viaggio, alberghi, ecc.).

**Mandato con rappresentanza al CRAL CA Italia**

In relazione alla presente iniziativa, conferisco per me e per gli altri aderenti all'iniziativa sopra indicati, avendone i poteri, mandato non oneroso con rappresentanza al CRAL CA Italia. Autorizzo pertanto il CRAL CA Italia a pagare in nome e per conto mio e degli altri aderenti all'iniziativa, i fornitori dei beni e servizi, impegnandomi a fornire la provvista di quanto a tale titolo dovuto.

**Conferma presa visione delle condizioni dell'iniziativa**

Dichiaro di aver preso visione del programma dell'iniziativa, della quota di partecipazione, dei supplementi (se previsti), delle assicurazioni da stipulare e di tutti gli allegati al programma, nonché di conoscerli e di accettarli nella loro interezza. A mia discrezione potrò eventualmente stipulare - a mia cura e con spese a mio carico - altre polizze assicurative, in aggiunta a quelle proposte, se dovessi ritenere non adeguate le coperture prestate ed i massimali indicati nelle polizze e riassunti dal CRAL CA Italia.

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_