

Yoga ONLINE PER LA SALUTE DELLA SCHIENA

Iniziativa 250015



SECONDA PARTE FREQUENZA: 1 lezione a settimana della durata di 1h 15 min. - il mercoledì dalle 19.00 alle 20.15. **DURATA:** 10 lezioni dal 5 febbraio al 9 aprile **DOVE:** su piattaforma zoom online.

Proposta:

L'obiettivo di questa seconda parte sarà di andare un pochino più in profondità con la

consapevolezza, così da fare esperienza non solo dell'aspetto fisico della colonna vertebrale come sostegno e parte fondamentale del nostro corpo, ma anche come passaggio energetico (pranico) dove scorrono e si intersecano i tre flussi energetici principali.

Quindi dal corpo fisico, cominceremo ad esplorare il corpo pranico (corpo energetico) perché, come diceva qualcuno, non siamo fatti solo di carne e ossa ma siamo fatti della stessa sostanza dei sogni.

Se non hai seguito la prima parte, non preoccuparti!

Le lezioni saranno sempre accessibili a tutti e progressive.

Per conoscere l'insegnante **CLICCA QUI**

Agenda Programma:

La lezione sarà strutturata con una prima parte di asana (posizioni dinamiche e statiche) mirate a sciogliere le tensioni accumulate durante la giornata e a migliorare l'elasticità e il rilassamento della schiena e della colonna vertebrale; seguirà una parte dedicata al pranayama: tecniche di gestione ed espansione della capacità respiratoria e dell'energia vitale; e terminerà con yoga nidra (tecnica di rilassamento profondo) che andrà a sciogliere tutte le tensioni mentali ed emozionali riequilibrando

corpo, mente e prana (energia vitale).

Verranno utilizzati gli strumenti messi a disposizione dalla tradizione del Satyananda Yoga. Le pratiche saranno semplici e adatte a tutti, con l'intento di portare salute e armonia nel corpo fisico, energetico e mentale, così da poter vivere una vita serena e armoniosa.

Le asana andranno ad agire in profondità sull'aspetto fisico, eliminando le tensioni ed i vizi posturali; il pranayama migliorerà l'ossigenazione cellulare e aiuterà quindi l'eliminazione delle tossine oltre a riportare equilibrio a livello energetico; mentre yoga nidra andrà a sciogliere tutte quelle tensioni, conscie ed inconscie, accumulate durante la giornata, donando così un senso di leggerezza e calma al corpo fisico, mentale ed emozionale.

La quota comprende:

10 lezioni online della durata di 1 ora e 15 minuti

La quota non comprende:

Tutto quanto non espressamente menzionato nella quota 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: 05/feb/2025

Data fine: 09/apr/2025

Contatti:

Dallatana Silvia

Email: tanaladalla@gmail.com

Cellulare: 3409091871

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:_____