

Yoga ONLINE per la salute della schiena ed. 3

Iniziativa 250233



terza parte frequenza: 1 lezione a settimana della durata di 1h 15 min., il mercoledì dalle 19.00 alle 20.15
- durata: 9 lezioni online dal 16 aprile al 11 giugno - dove: su piattaforma zoom

Proposta:

L'obiettivo di questa terza parte sarà quello di cominciare ad avvicinarci ai chakra presenti lungo la colonna vertebrale. L'approccio sarà sistematico, progressivo e, durante la lezione, si alterneranno parti pratiche con parti teoriche. Quindi dopo aver preso consapevolezza dell'aspetto fisico della colonna e di quello pranico (energetico) affineremo ancora un po' di più la consapevolezza affacciandoci nel meraviglioso mondo dei chakra e della fisiologia sottile dello yoga.

Le lezioni saranno sempre accessibili a tutti e progressive, ma sicuramente è consigliato avere almeno una conoscenza base di yoga.

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) o con una tecnica meditativa.

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

La quota comprende:

9 lezioni settimanali online di un'ora e un quarto

organizzazione tecnica: Giulia Bassan

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.

Quote di partecipazione:

- **Iscritto CRAL:** 50,00 €
- **Iscritto Sezione:** 50,00 €
- **Familiare convivente:** 75,00 €
- **Familiare NON convivente o Aggregato:** 100,00 €

Data inizio: 16/apr/2025

Data fine: 11/giu/2025

Contatti:

Moia Walter

Email: moiawally@gmail.com

Cellulare: 3494574790

Dallatana Silvia

Email: tanaladalla@gmail.com

Cellulare: 3409091871

Tagliando di adesione da inviare, **entro il 07 aprile 2025**, utilizzando una delle seguenti modalità:

- tramite fax al numero:
- tramite posta all' indirizzo: Sezione Parma, Via Cavestro 12 43121 Parma
- tramite fax al numero:
- tramite posta all' indirizzo: Sezione Parma, Via La Spezia 138 43126 Parma

Il/la sottoscritto/a: _____ n. tel: _____ (i cui dati, se partecipante, devono essere riportati nella tabella sottostante) intende aderire all'iniziativa **Yoga ONLINE per la salute della schiena ed. 3 (circolare 250233)**

Autorizza l'addebito di € _____ IBAN: _____ intestato a: _____

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: _____

Elenco partecipanti

Partecipante 1

Dati personali:

- Cognome e nome: _____
- Codice fiscale: _____
- Data e Luogo di nascita: _____
- Indicare se IS-IC-FA-AG: _____
- Cellulare che utilizzerò per l'iniziativa: _____

Informazioni richieste:

- Indirizzo e-mail per questa iniziativa _____

Partecipante 2

Dati personali:

- Cognome e nome: _____
- Codice fiscale: _____
- Data e Luogo di nascita: _____
- Indicare se IS-IC-FA-AG: _____
- Cellulare che utilizzerò per l'iniziativa: _____

Informazioni richieste:

- Indirizzo e-mail per questa iniziativa _____

Informazioni:

Indirizzo e-mail per questa iniziativa _____