



atman

centro yoga

CENTRO YOGA ATMAN GENOVA

Scuola di Yoga Tantra e Meditazione

Membro della Federazione Internazionale di Yoga ATMAN

YOGA

- Yoga Integrabile Esoterico
- Hatha Yoga
- Yoga in Gravidanza
- Yoga Bimbi

TANTRA

- Tantra Intensivo
- Shivaismo del Kashmir
- Gruppo Shakti (Tantra Donne)
- Virya Yoga (Tantra Uomini)

MEDITAZIONE

- Atma-Vichara
- Laya Yoga
- Nada Yoga e Mantra Yoga
- Fiore Blu

ALIMENTAZIONE NATURALE

- Cucina Vegana di base
- Spezie e Ricette Etniche
- Pani, Focacce e manimpasta
- Dolci e Pasticceria
- Crudismo



ORARIO CORSI 2019/2020

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
		8.00-9.30 VIRYA Atman Shala		7.15-8.30 HATHA Atman Shala
	15.30-17.30 YOGA 1 Atman Shala	10.00-12.00 YOGA 1 Atman Shala	13.00-14.15 HATHA Atman Shala	
17.15-19.15 TANTRA 2 Kaula	17.00-19.30 TANTRA 3 Kaula	17.30-19.30 TANTRA 1 Atman Shala		
17.30-19.00 SHIVAISMO InFusion			17.30-19.15 GESTANTI Atman Shala	
17.30-19.30 YOGA 1 Atman Shala	18.00-19.00 MEDITAZIONE Atman Shala			18.30-20.00 KIRTAN* Atman Shala
19.30-21.30 TANTRA 1 Kaula	19.30-21.30 TANTRA 4 Kaula			
19.30-22.00 YOGA 2-3 Atman Shala	19.00-22.00 YOGA 4-5 Atman Shala	19.00-22.00 YOGA 6-10 Atman Shala	19.30-21.30 YOGA 1 Atman Shala	20.00-22.00 SHAKTI* Atman Shala

* 1 volta al mese



CALENDARIO CORSI 2019-2020

I corsi di Yoga e Tantra iniziano da Lunedì 16 Settembre 2019.

Il corso di Yoga in Gravidanza inizia Giovedì 19.9

Il corso di Meditazione inizia Martedì 1.10

Il corso di Virya Yoga inizia Mercoledì 2.10

Il corso di Shivaismo del Kashmir inizia Lunedì 7.10

Pausa di Natale: da Venerdì 20.12 a Lunedì 6.01.2019

Lunedì 13 Aprile (Pasquetta),

I corsi terminano Giovedì 30 Luglio 2019

SEMINARI 2019-2020

Le Basi della Meditazione: 6-8 Dicembre 2019

Raduno Annuale Atman: 20-24 Giugno 2020

Oltre ai corsi settimanali si tengono incontri ad offerta libera riservati ai soci:

Atman Sangha (approfondimenti per yogi e yogini in cammino)

Candle Yoga (hatha yoga in silenzio a lume di candela)

Yoga in Coppia

Lettura dell'Aura

Reiki

QUOTE ANNUALI

500€ (250€ I rata a inizio corsi e 250€ II rata entro il 28.02.2020)

400€ per studenti, disoccupati e familiari.

Al primo anno di corsi è possibile pagare mensilmente: 50€/40€, dopo aver versato la quota di iscrizione annuale di 30€.

Per chi frequenta più di un corso, tra Yoga, Tantra e Shivaismo, il secondo viene al 50%.

Il corso di Meditazione ha un contributo di 15€ al mese per chi già frequenta Yoga o Tantra e 25€ al mese per i nuovi soci.

Si possono frequentare tutti i corsi del proprio anno e di quelli inferiori.



SEDI DEI CORSI

ATMAN YOGA SHALA - Salita della Tosse 9R

KAULA SHALA - Via Volta 25/12

INFUSION CUCINAYOGASTORE - Salita della Tosse 7R



atman
centro yoga

010 9970835 | 328 5828640 | 349 6895608

genova@yoga-integrale.it | yoga-integrale.it | Fb: YogaAtmanGenova

Associazione Culturale Atman ॐ C.F. 95140370107