



atman  
दत्तत्र पुरा

## ORARIO CORSI 2018/2019

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI
		10.00-12.00 <b>YOGA 1</b> Atman Shala	
	15.30-17.30 <b>YOGA 1</b> Atman Shala		13.00-14.15 <b>HATHA YOGA</b> Atman Shala
17.30-19.30 <b>YOGA 1</b> Atman Shala	17.30-19.00 <b>SHIVAISMO</b> InFusion	17.30-19.00 <b>YOGA NIDRA</b> Atman Shala	17.00-19.15 <b>TANTRA 2</b> Sala Kaula
18.00-19.00 <b>MEDITAZIONE</b> InFusion	17.30-19.30 <b>TANTRA 1</b> Atman Shala	19.00-19.30 <b>teorie 5,6,7</b> Atman Shala	17.30-19.15 <b>GESTANTI</b> Atman Shala
18.00-20.00 <b>YOGA 1</b> Punto Biocentrico	19.00-21.30 <b>YOGA 4</b> Atman Shala	19.30-21.30 <b>YOGA 5-10</b> Atman Shala	19.30-21.30 <b>YOGA 1</b> Atman Shala
19.30-22.00 <b>YOGA 2-3</b> Atman Shala	19.45-22.00 <b>TANTRA 3</b> Sala Kaula	21.30-22.00 <b>teorie 8,10</b> Atman Shala	19.30-21.30 <b>TANTRA 1</b> Sala Kaula

### SALE DEI CORSI

ATMAN SHALA & INFUSION – Salita della Tosse 7-9R

SALA KAULA – Via Volta 25/12

PUNTO BIOCENTRICO – Piazza Cavour 75R



## CALENDARIO CORSI 2018-2019

I corsi avanzati di Yoga e Tantra iniziano da Lunedì 10 Settembre 2018.

I corsi di Yoga del I anno iniziano a partire da Giovedì 13.9

I corsi di Tantra del I anno iniziano a partire da Giovedì 20.9

Il corso di Yoga in Gravidanza inizia Giovedì 13.9

Il corso di Meditazione inizia Lunedì 1.10

Il corso di Shivaismo del Kashmir inizia Martedì 2.10

Il corso di Yoga Nidra inizia Mercoledì 3.10

*Pausa di Natale: da Venerdì 21.12 a Domenica 6.01.2019*

*Pausa di Herculane: da Giovedì 25.4 a Domenica 5.05.2019*

I corsi terminano Giovedì 25 Luglio 2019

## SEMINARI 2018-2019

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

**Tantra per Donne** (Gruppo Shakti)

**Tantra per Uomini** (Gruppo Vira)

**Atman Sangha** (approfondimenti per yogi e yogini in cammino)

**Candle Yoga**

**Yoga in Coppia**

**Yoga per Bambini** 6-12 anni

## QUOTE ANNUALI

500€ (250€ I rata a inizio corsi e 250€ II rata entro il 28.02.2019)

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%.

I corsi di Meditazione e Yoga Nidra hanno un contributo di 50€ all'anno per chi già frequenta Yoga, Tantra o Shivaismo.

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

## CONTATTI

010 9970835 | 328 5828640 | 349 6895608

[genova@yoga-integrale.it](mailto:genova@yoga-integrale.it) | web: [yoga-integrale.it](http://yoga-integrale.it) | Fb: [YogaAtman](https://www.facebook.com/YogaAtman)