



è lieta di presentarvi

CALAYOGA

Cala Foma è lieta di promuovere una serie di iniziative legate alla salute, alla consapevolezza ed al benessere psico-fisico: oltre all'alimentazione biologica e km 0, vi offriremo diverse classi, tra cui Yoga, flessibilità e movimento consapevole. Tra queste abbiamo varie proposte, dedicate a diverse necessità e livelli, da principianti ad esperti, con la fortuna di poter usufruire di uno spazio meraviglioso in mezzo alla natura.

LEZIONI PROPOSTE:

YOGA BASE (Hatha Flow)

Il corso è adatto a tutti i livelli, in particolare a coloro che decidono di approcciarsi allo yoga per la prima volta, ma anche a coloro che già praticano e gradiscono questo stile e approccio.

VINYASA YOGA (intermedio/avanzato)

Il corso è adatto a chi pratica già yoga e ha una conoscenza base della disciplina e di questo stile di yoga.

FLESSIBILITA'

Multilivello. Il corso di flessibilità è dedicato a condividere l'esperienza dell'insegnante di ginnastica artistica, acrobatica, yoga e flessibilità appresa in anni di pratica. L'unione di queste discipline ha come obiettivo il far sviluppare agli allievi la consapevolezza, la forza e le tecniche necessarie a migliorare la propria mobilità articolare.

HANDSTAND (VERTICALISMO BASE)

Corso dedicato a coloro che vogliono imparare a stare in equilibrio sulle mani partendo da zero. La verticale consiste nello stare in equilibrio sulle braccia, in appoggio sulle mani, posizionando in linea i polsi, le spalle ed il bacino, in equilibrio, formando una linea eretta come quella che manteniamo solitamente in piedi. Si andranno quindi ad eseguire esercizi tecnici specifici (skills) per stare sulle mani.

RISVEGLIO MUSCOLARE

Dolce stretching di inizio giornata per attivare muscoli, le articolazioni e il respiro consapevole. Queste lezioni sono dedicate a tutte le età e non sono richieste capacità fisiche particolari.

Per una descrizione più dettagliata sulle lezioni visitare il sito web vivicalafoma.it

		Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA	9:15 / 10:15		RISV. MUSCOLARE	RISV. MUSCOLARE
	10:30 / 11:45		YOGA BASE	YOGA BASE
	12:00 / 13:30		FLESSIBILITA'	VINYASA
POMERIGGIO	15:00 / 16:15	YOGA BASE		
	16:30 / 18:00	VINYASA		
	18:15 / 19:45	HANDSTAND		

PREZZI PACCHETTI:

PACCHETTI DA 1 LEZIONE:

- 1 lezione + bevanda	12 euro
- 1 lezione + colazione	16 euro
- 1 lezione + aperitivo	16 euro
- 1 lezione + -10% pranzo	10 euro

PACCHETTI CON PIU' LEZIONI:

- 6 lezioni (in 2/3 settimane)	
+ 6 bevande	65 euro
- 10 lezioni (in 4/5 settimane)	
+ 10 bevande	100 euro

*(Per bevanda si intende infuso, succo o acqua minerale)
*Con i pacchetti da 6 o 10 lezioni i prezzi di colazione, aperitivo o pranzo saranno scontati del 10% sul menù di CalaFoma

PRENOTAZIONE LEZIONI:

Si prega gentilmente di prenotare sempre la lezione a cui si vuole partecipare inviando una e-mail a

wellness@vivicalafoma.it

con:

- Nome,
- Cognome
- Lezione a cui partecipare.

Si prega inoltre di presentarsi alla lezione almeno 10/15 minuti prima già provvisti della tessera CALAYOGA acquistata precedentemente.

MATERIALE NECESSARIO:

OBBLIGATORIO: Tappetino Yoga
CONSIGLIATO: un asciugamano, acqua, blocchi di supporto.



Alessia Neri

Alessia Neri, qualificata 200 ore come insegnante di yoga in Hatha-Vinyasa in Thailandia nel 2019 e tesserata ASI (Associazioni Sportive Sociali Italiane) come insegnante di Ginnastica e Fitness/Yoga, ha più di 15 anni di esperienza sportiva nei campi della ginnastica artistica, acrobatica, circo e verticalismo. Inoltre, grazie al diploma conseguito all'Accademia di Belle Arti di Genova, ha sviluppato una profonda consapevolezza legata alla creatività nel movimento che propone nelle sue classi. (IG: @alessia_neri)

LE LEZIONI SONO ADATTE A:

La scelta delle lezioni comprende una varietà adatta a tutti i livelli ed età, ad eccezione di: donne in gravidanza, problemi fisici gravi, problemi cardiovascolari/polmonari gravi, interventi chirurgici recenti. Chiunque si approci alle lezioni ha piena responsabilità del suo corpo, e se in dubbio a causa delle proprie condizioni fisiche si consiglia di consultare il proprio medico di base prima di approcciare le classi. Ulteriori informazioni e dettagli si trovano nel sito, o potete chiedere al personale dedicato a questo servizio.

Tieniti aggiornato! Seguici su: **Instagram:** @calafoma

Facebook: Calafoma Società Agricola