



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](http://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](mailto: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