



eni polo sociale
San Donato Milanese

presenta

EnjoYoga

LA PRATICA YOGA A SAN DONATO MILANESE



La pratica yoga pensata per la community sandonatese,
lezioni quotidiane dedicate al movimento e alla postura,
al respiro e alla consapevolezza, all'armonia e al relax

da **LUNEDÌ** a **VENERDÌ**

pausa pranzo **12.20 - 13.40**

dopo ufficio **18.20 - 19.40**

Le pratiche sono multilivello, a frequenza libera

La prima lezione è GRATUITA!

Lezioni presso '**SPAZIO DUE**' all'interno del **PARCO E.MATTEI**,
a destra dell'ingresso principale di via Caviaga



eni polo sociale
San Donato Milanese

Come iscriversi

- La prima lezione è **gratuita**, ma per partecipare è necessario prenotarsi da questo link: <http://www.yogacollective.it/enjoyoga-modulo>;
- lo spazio dove pratichiamo (spazio Due all'interno del parco Mattei) può contenere fino a 20 persone: nel caso le prenotazioni eccedano questo numero la lezione risulterà "SOLD OUT" e non prenotabile;
- Dopo la prima lezione, se deciderai di partecipare alla pratica di **10 lezioni** dovrai versare il contributo di **85 euro** per i **soci Eni Polo Sociale** (anziché € 95)
- Per la partecipazione alle lezioni, organizzate da **Yoga Collective ASD** è richiesto il tesseramento all'associazione, in particolare per ragioni assicurative: la quota associativa annuale (valida fino al 31/08/2018) è di **15 euro** e include la partecipazione a tutte le attività e iniziative Yoga organizzate dall'associazione;
- Il pagamento del corso e della quota associativa iniziale si può eseguire nelle seguenti modalità;
 - in contanti presso la segreteria dell'Eni Polo Sociale di gruppo
 - tramite bonifico bancario in favore dell'**associazione Yoga Collective ASD**, le coordinate bancarie sono disponibili sul sito dell'associazione www.yogacollective.it/enjoyoga o oppure scrivendo a enjoyoga@yogacollective.it;



Yoga Collective Asd

enjoyoga@yogacollective.it



Marta 333 7355035 – Daniela 347 0194418



Informazioni pratica

- Per raggiungere lo "spazio due" (ex-Padana): via Caviaga, ingresso principale del parco (link google map ingresso parco) pochi passi sulla destra.
- La partecipazione alle lezioni settimanali è libera: ogni praticante può decidere quale e quante lezioni frequentare.
- Non è necessaria nessuna esperienza di pratica precedente.
- La pratica sarà multilivello, ovvero: si adatterà al livello di tutti i praticanti, offrendo varianti.
- Non è necessario portare il tappetino per la pratica: sono già disponibili 20 tappetini.
- È consigliato un abbigliamento comodo, che consenta il movimento e la traspirazione.
- La pratica in pausa pranzo sarà "moderatamente dinamica" con sudorazione limitata.
- Lo spazio due non è munito di docce, disponibili solo presso gli spogliatoi sportivi del parco Mattei: se di interesse, è possibile chiedere alla guardiola all'ingresso del parco informazioni relative alle condizioni di utilizzo delle docce

