

 *le classi continuano..
da settembre in presenza e online*

 Daul Yoga

YOGA CLASSES

con Daniela Lanza

SDM 'Casa dell'Accoglienza'
via Triulziana,48
Milano sud 'Loft 38'
via Ripamonti,44

lezione di prova
gratuita

 YOGA: L'ARTE DI ESPANDERE

 danielalanza21@gmail.com
 +39 347 0194418
 daniela lanza
 dan.lanza

Yoga a San Donato Milanese

con Daniela Lanza

Convenzione per i Soci Eni Polo Sociale: **Sconto 10 %** su tutti gli abbonamenti!

*libera frequenza: flessibilità di giorni e orari

*tutte le classi in presenza e online: registrazioni (zoom) qualora perdessi la lezione

*classi multilivello e adattabili a qualsiasi livello di pratica, dal neofita al praticante esperto

*Lezione di prova gratuita per i nuovi allievi

TI ASPETTO, VIENI A PROVARE!



Stagione Yoga 2026 - 2027

danielalanza21@gmail.com

+39 347 0194418



MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

12,45-13,45

HATHA FLOW

9,00-11,15

MASTERCLASS
PERIODICHE DI
APPROFONDIMENTO

18,45-20,00

HATHA / VINYASA & PRANAYAMA

pratica intensa

19,00-20,00

HATHA & PRANAYAMA



LOCATION: classi in presenza e online

- Martedì sera - Loft 38, via Ripamonti 44 - Milano
- Martedì pranzo e giovedì sera - Casa dell'Accoglienza, v. Triulziana, 48 - S. Donato Mil

***martedì pranzo:** Casa dell'Accoglienza- via Triulziana, 48 - San Donato Milanese

***giovedì sera:** Casa dell'Accoglienza- via Triulziana, 48 - San Donato Milanese

***martedì sera:** Loft 38, via Ripamonti 44 – Milano

Link di accesso a tutte le classi online:

<https://us02web.zoom.us/j/3164111465?pwd=K1F3Wk1jSG1xQmpGMVJDU0t2VUFwUT09>



STAGIONE 2026-2027 : contributi

Abbonamenti *lezioni collettive online & in presenza

	1 lez/sett	2 lez/sett
MESE	70 €	115 €
TRIMESTRE	180 €	310 €
SEMESTRE	340 €	570 €
ANNO (*)	530 €	840 €

Sconto 10% studenti e soci Polo Sociale ENI sugli abbonamenti

(*) Annuale si intende da settembre alla prima settimana di luglio inclusa (il restante mese di luglio si valuterà al momento sulla base del numero minimo di adesioni)

Il mese si intende 4 settimane consecutive (in ogni tipo di abbonamento)

Carnet (online & in presenza)

lezione di prova	gratuita
carnet da 5 lezioni	85 € (validità 3 mesi)
carnet da 10 lezioni	160 € (validità 6 mesi)
lezione singola	18 €
lezione privata	chiedi per classe privata singola o piccolo gruppo

Novità nuova stagione

PROMO terza classe aggiuntiva: abbonamento bisettimanale + terza lezione scontata a €8 a sessione. Uno stimolo, agevolazione e un aiuto per sostenere e stimolare la costanza, potenziare la tua pratica e moltiplicare i benefici dello yoga. Verranno conteggiate solo le classi effettivamente richieste a tua scelta, quando le desideri.

MASTERCLASS al sabato mattina: introdurremo periodicamente degli incontri con classi a tema per una maggior approfondimento della nostra pratica.

Flessibilità di partecipazione di giorni e orari:

- **flessibilità di frequenza:** puoi scegliere un giorno, se non puoi, recuperi quando vuoi,
- **non perdi Mai la classe:** puoi recuperare la lezione mediante registrazione: le sessioni vengono sempre registrate e inviate a richiesta,
- **pratica a distanza** se sei via per lavoro o in vacanza: tutte le classi sono anche online



danielalanza21@gmail.com



+39 347 0194418

