



Yoga Courses in English

Personal English propone 3 corsi di yoga in lingua inglese sotto la docenza della **Dr.ssa Francesca Piazza** (profilo dell'insegnante a p. 4) da gennaio a giugno 2019. Lo yoga insegnato dalla Dr.ssa Piazza attinge a tradizioni diverse, tra cui il Tantra bianco e il Tantra rosso, le tradizioni sia andine che Apache e il Sivaismo. Le lezioni non prevedono una sequenza fissa di *Asanas*, in quanto ogni lezione si sviluppa intorno ad un tema e prevede momenti dedicati alla meditazione.

La struttura di ogni lezione è la seguente:

10 minuti: Meditazione

40 minuti: Hatha Yoga (riscaldamento, pratica, stretching)

10 minuti: Savasana (rilassamento profondo)

Quanti abbiano bisogno di cambiarsi prima della lezione, sono invitati a recarsi a scuola con 10 minuti di anticipo rispetto all'inizio della lezione. L'occorrente per ciascun partecipante è indicato a p. 4.

La lingua d'insegnamento del corso è l'**inglese** e la quota d'iscrizione al corso include un manuale Personal English, '**Yoga in English**', sulla storia dello yoga, gli *Asanas*, il lessico fondamentale del corso (parti del corpo, movimenti, etc.) e una serie di giochi e attività in lingua inglese legati allo yoga e alla sua storia.

CORSO A: Martedì e giovedì, 13:00-14:00

CORSO B: Mercoledì 13:00-14:00

CORSO C: Giovedì 19:30-20:30

I corsi sono aperti a un massimo di 10 iscritti. Il termine per le iscrizioni alla **prima lezione (di prova, gratuita)** è il **07/01/19**; per iscriversi, è necessario inviare mail di richiesta con nome, cognome e recapito telefonico all'indirizzo info@personal-english.com. I partecipanti che intendono confermare il corso prenoteranno la loro partecipazione versando la quota d'iscrizione in contante o tramite assegno al termine della lezione, oppure tramite bonifico entro la seconda lezione del corso. Per il saldo tramite bonifico, è necessario l'invio della distinta in allegato alla mail di conferma scritta di partecipazione; le coordinate per il bonifico sono:

Personal English di Mariacristina Natalia Bertoli e Riccardo Bettinelli snc
IBAN: IT17S0503454260000000004215 / Causale: Yoga in lingua inglese



I partecipanti possono scegliere quante lezioni frequentare secondo la tabella qui riportata:

	CORSO A Martedì e Giovedì 13:00-14:00	CORSO B Mercoledì 19:30-20:30	CORSO C Giovedì 19:30-20:30
Gennaio – marzo	23 lezioni 195.50€ (8.50€/h) + 27€* = 222.50€	12 lezioni 108€ (9€/h) + 27€* = 135€	12 lezioni 108€ (9€/h) + 27€* = 135€
Gennaio – maggio	40 lezioni 320€ (8€/h) + 27€* = 347€	20 lezioni 170€ (8.50€/h) + 27€* = 197€	18 lezioni 153€ (8.50€/h) + 27€* = 180€

* 27€ = Fornitura del manuale 'Yoga in English' (25€) e della marca da bollo (2€) per la fattura ai privati (Operazione esente da Iva art. 10 primo comma n. 20 D.P.R. 633/72).

CALENDARI

CORSO A: Martedì e giovedì 13:00-14:00

SESSION 1 10/01/19	SESSION 2 15/01/19	SESSION 3 17/01/19	SESSION 4 22/01/19	SESSION 5 24/01/19
SESSION 6 29/01/19	SESSION 7 31/01/19	SESSION 8 05/02/19	SESSION 9 07/02/19	SESSION 10 12/02/19
SESSION 11 14/02/19	SESSION 12 19/02/19	SESSION 13 21/02/19	SESSION 14 26/02/19	SESSION 15 28/02/19
SESSION 16 05/03/19	SESSION 17 07/03/19	SESSION 18 12/03/19	SESSION 19 14/03/19	SESSION 20 19/03/19
SESSION 21 21/03/19	SESSION 22 26/03/19	SESSION 23 28/03/19	SESSION 24 02/04/19	SESSION 25 04/04/19
SESSION 26 09/04/19	SESSION 17 11/04/19	SESSION 28 16/04/19	SESSION 29 18/04/19	SESSION 30 23/04/19
SESSION 31 25/04/19	SESSION 32 30/04/19	SESSION 33 02/05/19	SESSION 34 07/05/19	SESSION 35 09/05/19
SESSION 36 14/05/19	SESSION 37 16/05/19	SESSION 38 21/05/19	SESSION 39 23/05/19	SESSION 40 28/05/19



CORSO B: Mercoledì 19:30-20:30

SESSION 1 09/01/19	SESSION 2 16/01/19	SESSION 3 23/01/19	SESSION 4 30/01/19	SESSION 5 06/02/19
SESSION 6 13/02/19	SESSION 7 20/02/19	SESSION 8 27/02/19	SESSION 9 06/03/19	SESSION 10 13/03/19
SESSION 11 20/03/19	SESSION 12 27/03/19	SESSION 13 03/04/19	SESSION 14 10/04/19	SESSION 15 17/04/19
SESSION 16 24/04/19	SESSION 17 08/05/19	SESSION 18 15/05/19	SESSION 19 22/05/19	SESSION 20 29/05/19

CORSO C: Giovedì 19:30-20:30

SESSION 1 10/01/19	SESSION 2 17/01/19	SESSION 3 24/01/19	SESSION 4 31/01/19	SESSION 5 07/02/19
SESSION 6 14/02/19	SESSION 7 21/02/19	SESSION 8 28/02/19	SESSION 9 07/03/19	SESSION 10 14/03/19
SESSION 11 21/03/19	SESSION 12 28/03/19	SESSION 13 04/04/19	SESSION 14 11/04/19	SESSION 15 18/04/19
SESSION 16 02/05/19	SESSION 17 09/05/19	SESSION 18 16/05/19		

OCCORRENTE

Ai partecipanti è richiesto di procurarsi:

- Certificato medico
- Tappetino da yoga
- Coperta per il Savasana
- Salvietta
- Cinghia da yoga (facoltativa)
- 2 mattonelle da yoga in schiuma (facoltative; disponibili presso Decathlon a 5€)

ISTRUTTRICE

La Dr.ssa Francesca Piazza è istruttrice certificata di Hatha Yoga e Meditazione YOGA ALLIANCE RYS-500; ha vissuto e lavorato a lungo a Londra, dove ha avuto modo di perfezionare la sua padronanza della lingua inglese.



SEDE

Il corso si svolgerà nella sede di Personal English in Via Mantova 79 a Brescia. Personal English si trova all'interno del primo degli edifici bianchi e marroni di nuova costruzione accanto al parcheggio gratuito 'Castellini', proprio di fronte ai negozi OVS e a Best Shopping. Per prenotazioni: info@personal-english.com.