

YOGA Online 2026 PURIFICAZIONE ED EQUILIBRIO parte 2

Iniziativa 250704



8 lezioni, con frequenza settimanale, di yoga online con l'insegnante Brahmamitra certificata dalla Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia di Montescudo. Per conoscere e sperimentare come le varie tecniche del Satyananda Yoga ci possano aiutare a raggiungere uno stile di vita equilibrato.

Proposta:

Continua il percorso iniziato a settembre per conoscere e sperimentare come le varie tecniche del Satyananda Yoga ci possano aiutare a raggiungere uno stile di vita equilibrato e armonico. In un momento in cui il mondo, la società e le nostre abitudini ci portano verso il caos e l'incertezza, lo yoga è quel dono che ci permette di rimanere centrati, stabili ed equilibrati in ogni momento della nostra vita. Per farlo come sempre partiremo dal corpo fisico e dalle tecniche di purificazione dello yoga, e continueremo con il corpo energetico e quello mentale, perché solo diminuendo ed eliminando le tossine fisiche, mentali ed emozionali potremmo fare esperienza e trovare l'equilibrio che altro non è che uno stato di purezza, salute e bellezza. La lezione sarà strutturata con una prima parte di mantra (canti), asana (posizioni dinamiche e statiche), seguirà una parte dedicata al pranayama (tecniche di gestione ed espansione della capacità respiratoria), e terminerà con yoga nidra (tecnica di rilassamento profondo). Verranno utilizzati gli strumenti messi a disposizione dalla tradizione del Satyananda Yoga. Le pratiche saranno semplici e adatte a tutti, con l'intento di purificare il corpo fisico, energetico e mentale, così da poter vivere una vita equilibrata ed armoniosa. Le asana andranno ad agire in profondità sull'aspetto fisico, eliminando le tensioni ed i vizi posturali; il pranayama migliorerà l'ossigenazione cellulare e aiuterà quindi l'eliminazione delle tossine oltre a riportare equilibrio a livello energetico; mentre yoga nidra andrà a sciogliere tutte quelle tensioni, consce ed inconsce, accumulate durante la giornata, donando così un senso di leggerezza e calma al corpo fisico, mentale ed emozionale.

Agenda Programma:

8 lezioni, con frequenza settimanale, di un'ora e 15 minuti su piattaforma Zoom, il mercoledì dalle ore 19,00 alle ore 20,15.

La lezione sarà strutturata con una prima parte di mantra (canti), asana (posizioni dinamiche e statiche), seguirà una parte dedicata al pranayama (tecniche di gestione ed espansione della capacità respiratoria), e terminerà con yoga nidra (tecnica di rilassamento profondo).

La quota comprende:

8 lezioni settimanali di yoga con insegnante certificata il mercoledì dalle ore 19,00 alle ore 20,15 in collegamento online su piattaforma Zoom.

Quota calcolata sulla base di n 15 partecipanti.

Organizzazione tecnica: Brahmamitra (Giulia Bassan)

La quota non comprende:

Per aderire all'iniziativa è necessario essere socio FITeL e sottoscrivere l'assicurazione: la tessera (costo 1 euro per Famigliari conviventi ed Aggregati) e l'assicurazione (costo 3,5 euro per Soci, Famigliari conviventi ed Aggregati) hanno validità annuale (anno civile) e vengono attivate in occasione della prima partecipazione ad iniziative del CRAL.

Assicurazione:

Si ricorda che con il tesseramento a FITeL (costo 1 euro) e l'adesione alla polizza (costo 3,5 euro) - con validità anno civile - addebitate in occasione della prima iniziativa, sono previste le seguenti coperture assicurative:

a) Infortuni occorsi durante attività del CRAL - FITeL, comprese quelle sportive dilettantistiche; invalidità permanente: massimo 30.000 euro; morte: massimo 30.000 euro; spese sanitarie: massimo 2.500 euro con franchigia di E 100, salvo una franchigia pari al 20% (minimo 150 euro) nel caso di strutture private.

b) Responsabilità Civile verso Terzi dei soci FITeL: la garanzia è prestata per tutti gli iscritti FITeL relativamente alla Responsabilità Civile verso Terzi per la partecipazione alle attività svolte dal socio e previste dallo statuto del CRAL e della FITeL. Massimali: 300.000 euro per ogni sinistro, per persona e per danni a cose o animali.

Copie integrali delle polizze sono consultabili e prelevabili in formato pdf ai seguenti link:

POLIZZA INFORTUNI 2025

Note:

La quota di partecipazione, unitamente ad eventuali costi aggiuntivi riferiti ad extra non inclusi nella quota, pagati dal Cral in nome e per conto del partecipante, potranno costituire oggetto di conguaglio al termine dell'iniziativa. Per contro, ovviamente, sarà previsto una riduzione della quota e/o del contributo originariamente indicato a fronte di minor costi accertati.

Quote di partecipazione:

- **Iscritto CRAL:** 40,00 €
- **Iscritto Sezione:** 40,00 €
- **Familiare convivente:** 54,00 €

- Familiare NON convivente o Aggregato: 66,67 €

Modalità di addebito quote: unica soluzione

Data inizio: 11/feb/2026

Data fine: 01/apr/2026

Contatti:

Dallatana Silvia

Email: tanaladalla@gmail.com

Cellulare: 3409091871

Tagliando di adesione da inviare, **entro il 04 febbraio 2026**, utilizzando una delle seguenti modalità:

- tramite fax al numero:
- tramite posta all' indirizzo: Sezione Parma, Via Cavestro 12 43121 Parma
- tramite fax al numero:
- tramite posta all' indirizzo: Sezione Parma, Via La Spezia 138 43126 Parma

Il/la sottoscritto/a: _____ n. tel: _____ (i cui dati, se partecipante, devono essere riportati nella tabella sottostante) intende aderire all'iniziativa **YOGA Online 2026 PURIFICAZIONE ED EQUILIBRIO parte 2 (circolare 250704)**

Autorizza l'addebito di € _____ IBAN: _____ intestato a: _____

Liberatoria Immagini

In relazione alla presente iniziativa, per me e per tutti gli altri partecipanti adulti sopra indicati, autorizzo il CRAL CA Italia, anche per il tramite di terzi appositamente autorizzati, a realizzare ed eventualmente pubblicare nell'account Instagram o in documenti interni (es. bilancio) immagini fotografiche e riprese audio e/o video. Le immagini di minori eventualmente riprese non verranno utilizzate.

Accettazione penale

Prendo atto che in caso di disdetta il CRAL si riserva il diritto di applicare una penale a titolo di rimborso delle quote di partecipazione corrisposte e /o da corrispondere a soggetti terzi (tour operator, agenzie di viaggio, alberghi, ecc.).

Mandato con rappresentanza al CRAL CA Italia

In relazione alla presente iniziativa, conferisco per me e per gli altri aderenti all'iniziativa sopra indicati, avendone i poteri, mandato non oneroso con rappresentanza al CRAL CA Italia. Autorizzo pertanto il CRAL CA Italia a pagare in nome e per conto mio e degli altri aderenti all'iniziativa, i fornitori dei beni e servizi, impegnandomi a fornire la provvista di quanto a tale titolo dovuto.

Conferma presa visione delle condizioni dell'iniziativa

Dichiaro di aver preso visione del programma dell'iniziativa, della quota di partecipazione, dei supplementi (se previsti), delle assicurazioni da stipulare e di tutti gli allegati al programma, nonché di conoscerli e di accettarli nella loro interezza. A mia discrezione potrò eventualmente stipulare - a mia cura e con spese a mio carico - altre polizze assicurative, in aggiunta a quelle proposte, se dovessi ritenere non adeguate le coperture prestate ed i massimali indicati nelle polizze e riassunti dal CRAL CA Italia.

Data: _____ Firma: _____

Elenco partecipanti

Partecipante 1

Dati personali:

- Cognome e nome: _____
- Codice fiscale: _____
- Data e Luogo di nascita: _____
- Indicare se IS-IC-FA-AG: _____
- Cellulare che utilizzerò per l'iniziativa: _____

Informazioni richieste:

- Indirizzo e-mail per questa iniziativa _____

Partecipante 2

Dati personali:

- Cognome e nome: _____
- Codice fiscale: _____
- Data e Luogo di nascita: _____
- Indicare se IS-IC-FA-AG: _____
- Cellulare che utilizzerò per l'iniziativa: _____

Informazioni richieste:

- Indirizzo e-mail per questa iniziativa _____

Informazioni:

Indirizzo e-mail per questa iniziativa_____