

# YOGA Online 2026 PURIFICAZIONE ED EQUILIBRIO parte 3

Iniziativa 260200



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 ed energetica), 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, conscie ed inconscie, accumulate durante la giornata, donando così un senso di leggerezza e calma al corpo fisico, mentale ed emozionale.

## Agenda Programma:

corso yoga online composto di 8 lezioni settimanali di un'ora e un quarto ciascuna dalle ore 19,00 alle ore 20,15; inizio 08\04\2026 termine 27\05\2026 su piattaforma Zoom proposto dall'insegnante certificata Brahmamitra (Giulia Bassan)

## La quota comprende:

corso yoga online composto di 8 lezioni settimanali di un'ora e un quarto ciascuna da 08\04\2026 al 27\05\2026 su piattaforma Zoom  
quota calcolata su una base di 15 partecipanti  
organizzazione: 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 Familiari conviventi ed Aggregati) e l'assicurazione (costo 3,5 euro per Soci, Familiari 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 €

**Data inizio:** 15/apr/2026**Data fine:** 03/giu/2026**Contatti:**

Moia Walter

Email: moiawally@gmail.com

Cellulare: 3494574790

Dallatana Silvia

Email: tanaladalla@gmail.com

Cellulare: 3409091871

Tagliando di adesione da inviare, **entro il 11 aprile 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 3 (circolare 260200)**

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:

**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: