



### **Corsi di Yoga di Gruppo:**

Giovedì: 17.00 - 18.15 e 18.45 - 20.00

Lunedì: 9.00 - 10.15 (da Ottobre)

Sabato: 8.00 - 9.15 (da Ottobre)

### **Lezioni personalizzate in presenza o online:**

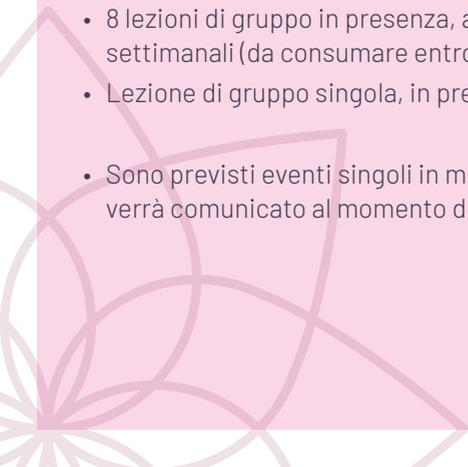
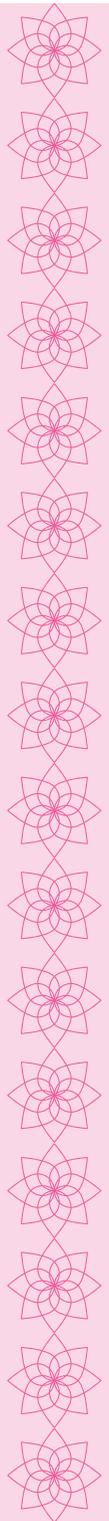
Su appuntamento, da concordare con l'insegnante.

### **Consigli pratici:**

- È necessario portare tappetino, cuscino e coperta.
- Si consiglia abbigliamento comodo. Pratica adatta a tutti e indicata per tutte le età.
- Si richiede puntualità (meglio 15 minuti prima dell'inizio della lezione).

### **Abbonamenti, corsi individuali e singole lezioni:**

- Lezione individuale singola, in presenza o online (solo dopo aver completato un primo ciclo di 4 lezioni): 45 €
- Pacchetto di 4 lezioni individuali, in presenza o online (da consumare entro 8 settimane): 155 €
- Lezione per 2 persone singola, in presenza o online: 60 €
- Pacchetto di 4 lezioni per 2 persone in presenza o online (da consumare entro 8 settimane): 225 €
- 4 lezioni di gruppo in presenza, abbonamento mensile con 1 ingresso settimanale (da consumare entro il mese di attivazione): 50 €
- 8 lezioni di gruppo in presenza, abbonamento mensile con 2 ingressi settimanali (da consumare entro il mese di attivazione): 75 €
- Lezione di gruppo singola, in presenza - ingresso a gettone: 18 €
  
- Sono previsti eventi singoli in modalità lezione di gruppo il cui costo verrà comunicato al momento della pubblicazione dell'incontro.





## **REGOLAMENTO CORSI DI YOGA - STUDIO PADMA**

### **ISCRIZIONE E PAGAMENTO.**

- Il pagamento verrà effettuato al momento dell'iscrizione e comunque prima dell'inizio delle lezioni.
- Sarà dovuto anche in caso di rinuncia parziale o totale al corso scelto non essendo previsto il rimborso del costo dell'abbonamento. Non sarà previsto alcun rimborso in caso di rinuncia o non frequentazione alla lezione e/o al corso prescelto per qualsiasi motivo.
- L'abbonamento non è cedibile a terzi.
- I costi aggiornati delle lezioni e degli abbonamenti sono consultabili sul nostro sito.
- È possibile acquistare le lezioni e gli abbonamenti sopra descritti anche come buoni regalo.

### **ORARI E RECUPERI.**

- I partecipanti ai corsi possono accedere allo Studio solo negli orari indicati, salvo specifiche variazioni stabilite dallo Studio stesso.
- Le lezioni perse a causa dell'assenza degli insegnanti saranno recuperate previo accordi, offrendo ai corsisti un calendario di recupero improrogabile.
- Le lezioni perse a causa delle festività nazionali sono recuperabili in altri giorni della settimana. L'insegnante preparerà un calendario con le date di recupero delle lezioni.
- Le lezioni perse per qualsiasi motivo da parte dei partecipanti ai corsi sono recuperabili solo entro la data di scadenza del proprio abbonamento e non sono rimborsabili. Concordare al più presto con l'insegnante la data per l'eventuale recupero. Le lezioni e gli abbonamenti acquistati non sono rimborsabili.

### **ABBIGLIAMENTO.**

- Si consiglia l'utilizzo di abbigliamento comodo che consenta libertà di movimento.
- I piedi possono essere nudi o indossare calze di cotone, avendo cura di non entrare nella sala ove si terranno i corsi con calzature indossate al di fuori dello Studio.
- Portare il proprio tappetino yoga, cuscino e coperta.





- Presso lo Studio sono disponibili cuscini, mattoncini, pad come supporto per la pratica (in caso di dimenticanza da parte dell'allievo).

## **COMPORAMENTO E RESPONSABILITÀ.**

- I cellulari vanno tenuti spenti o in modalità aereo. I cellulari da polso devono essere tolti e silenziati.
- Lo Studio Padma non è responsabile per gli oggetti incustoditi. Lo Studio declina ogni responsabilità in caso di smarrimento/furto di oggetti preziosi. Non risponde di indumenti e vari effetti personali dimenticati al termine della lezione.

## **PUNTUALITÀ E PRESENZA ALLE LEZIONI.**

- I partecipanti ai corsi devono arrivare allo Studio con un certo anticipo (almeno 15 minuti prima) che permetta loro di cambiarsi e attendere l'inizio della lezione in modo da evitare di disturbare i partecipanti ai corsi dopo che la lezione è già iniziata.
- Durante l'attesa dell'inizio della lezione, l'allievo raggiunge la propria postazione nella sala Yoga, mantenendo il silenzio.
- In caso di mancata partecipazione, avvisare l'insegnante con messaggio WhatsApp almeno 1 giorno prima dell'inizio della lezione.

## **RISPETTO DEL REGOLAMENTO E SUE MODIFICHE.**

- Lo Studio Padma invita ogni iscritto a rispettare il presente regolamento, riservandosi la facoltà di modificarlo qualora ne venisse riscontrata la necessità, dandone comunicazione negli appositi spazi riservati allo scopo.

## **ALIMENTAZIONE.**

- Si consiglia di consumare l'ultimo pasto circa due/tre ore prima della lezione. Si consiglia, in caso di fame, di mangiare un frutto, 3 noci o mandorle, oppure di bere un centrifugato o una tisana.

## **INFORMAZIONI E CONSULENZE.**

- Consulenze e colloqui conoscitivi con l'insegnante sono accessibili previa prenotazione.

