

ONLINE

mercoledì

18:00-19:15

YIN YOGA

Aurora Jamuna

19:30-20:30

YOGA NIDRA

Aurora Jamuna

giovedì

17:00-18:15

YOGA DOLCE

Bhanavi Baldaccini

18:30-19:45

AMRITA CLASSIC

Bhanavi Baldaccini

20:00-21:15

AMRITA CLASSIC

E RESTORATIVE

Bhanavi Baldaccini

venerdì

10:00-11:15

ANANDA YOGA

Arathi Giannò

domenica

09:00-10:15

AMRITA CLASSIC

Livia Porzio

ID ZOOM 

Jamuna - Renato
4733318965 pw 0508

Arathi 4242353018 pw 0508

Federica 7089009062 pw 0508

Livia 6826951320 pw 116887

Bhanavi 84265333036 pw 0508

PARCO

TOR MARANCIA

online in caso di maltempo

sabato

09:00-10:15

AMRITA CLASSIC

Federica Arbuatti
(da ottobre alle 8.30
al C. S. Vianello)

C. S. VIANELLO

Via dell'Accademia
Peloritana, 26

martedì

10:00-11:15

ANANDA YOGA

Arathi Giannò

17:00-18:15

ANANDA YOGA

Arathi Giannò

20:00-21:15

AMRITA CLASSIC

Federica Arbuatti

giovedì

10:30-11:45

AMRITA CLASSIC

Federica Arbuatti

17:00-18:15

AMRITA CLASSIC

Federica Arbuatti

20:00-21:15

AMRITA CLASSIC

Federica Arbuatti

DOJO AIKIDO

Via delle Sette Chiese, 103

(da ottobre)

a settembre

ONLINE

lunedì

17:00-18:15

YOGA DOLCE

Bhanavi Baldaccini

18:30-19:45

AMRITA CLASSIC

Bhanavi Baldaccini

20:00-21:15

AMRITA CLASSIC

E RESTORATIVE

Bhanavi Baldaccini

mercoledì

17:00-18:15

EDUYOGA (5-10 anni)

Chiara e Manuela

18:30-19:45

AMRITA CLASSIC

Federica Arbuatti

20:00-21:15

AMRITA CLASSIC

Federica Arbuatti

MEDITAZIONE

(da ottobre)

martedì

18:30-19:45

Renato De Simoni

(ass. culturale

“Tra Cielo e Terra”,

Largo G. Chiarini, 13)

ONLINE

PARCO TOR
MARANCIA

CENTRO SPORTIVO
VIANELLO

TOR MARANCIA

DOJO
AIKIDO

REGIONE
LAZIO



- **tessera soci Amrita 15 €** (in omaggio un video di introduzione agli stili yoga) + **5 €** assicurazione Csen
- **1 lezione occasionale** da tesserati **16 €**
- pacchetto **10 lezioni** (valido 3 mesi) **130 €**
- sconto **studenti 10%** (escluso annuale)
- **meditazione 30 €** al mese (**25 €** al mese se si pratica anche Yoga)

MENSILE YOGA

- 1** volta a settimana **50 €**
- 2** volte a settimana **75 €**
- un mese **open 95 €**

BIMESTRALE YOGA

- 2** volte a settimana **130 €**

TRIMESTRALE YOGA

- 1** volta a settimana **135 €** (sconto 10%)
- 2** volte a settimana **185 €** (sconto 10%)

ANNUALE YOGA (9 mesi)

- 1** volta a settimana **405 €**
- 2** volte a settimana **570 €**

DATI PER BONIFICO

BENEFICIARIO Amrita asd di ginnastica yoga
IBAN IT 85 G 02008 05179 000102946377
CAUSALE nome+cognome+attività+mese
 Inviare copia a info@amritayoga.it
 La quota mensile è valida **dall'1 al 31 del mese**
 e va saldata **entro la prima settimana**

PRENOTAZIONI

334 925 1032
(PROVA GRATUITA)

lunedì
(da ottobre)
a settembre

ONLINE

17:00-18:15
YOGA DOLCE
Bhanavi Baldaccini

18:30-19:45
AMRITA CLASSIC
Bhanavi Baldaccini

20:00-21:15
**AMRITA CLASSIC
E RESTORATIVE**
Bhanavi Baldaccini

martedì
(da ottobre)

10:00-11:15
ANANDA YOGA
Arathi Giannò

17:00-18:15
ANANDA YOGA
Arathi Giannò

18:30-19:45
MEDITAZIONE
Renato De Simoni
(ass. culturale
"Tra Cielo e Terra",
Largo G. Chiarini, 13)

20:00-21:15
AMRITA CLASSIC
Federica Arbuatti

mercoledì
(le lezioni
presso
Dojo Aikido
partiranno
da ottobre)

17:00-18:15
EDUYOGA
(5-10 anni)
Chiara e Manuela

18:00-19:10
YIN YOGA
Aurora Jamuna

18:30-19:45
AMRITA CLASSIC
Federica Arbuatti

19:30-20:30
YOGA NIDRA
Aurora Jamuna

20:00-21:15
AMRITA CLASSIC
Federica Arbuatti

giovedì

10:30-11:45
AMRITA CLASSIC
Federica Arbuatti

17:00-18:15
AMRITA CLASSIC
Federica Arbuatti

17:00-18:15
YOGA DOLCE
Bhanavi Baldaccini

18:30-19:45
AMRITA CLASSIC
Bhanavi Baldaccini

20:00-21:15
**AMRITA CLASSIC
E RESTORATIVE**
Bhanavi Baldaccini

20:00-21:15
AMRITA CLASSIC
Federica Arbuatti

venerdì
(da ottobre)

10:00-11:15
ANANDA YOGA
Arathi Giannò

sabato

09:00-10:15
AMRITA CLASSIC
Federica Arbuatti
(da ottobre alle 8,30
al C. S. Vianello)

domenica

09:00-10:15
AMRITA CLASSIC
Livia Porzio

FAQ

- Se sono assente? **Posso recuperare quando voglio entro la prima settimana del mese successivo pagante.**
- Se ho turni al lavoro? **Flessibilità oraria e di luogo: dal vivo, online oppure modalità mista.**
- Posso fare una seconda prova? La prima è gratuita, **la seconda volta sei benvenut@ pagando la lezione occasionale (che sarà scalata dal mensile nel caso in cui ti iscriva subito dopo).**
- In caso di futuri decreti nazionali anti Covid? **Le lezioni dal vivo saranno svolte in modalità online.**

Amrita

Uno dei centri Yoga più amati di Roma.

Più di 20 anni di esperienza sul territorio, oggi ospite di varie realtà, propone corsi dal vivo e online.

Chiunque può praticare lo Yoga.

L'Hatha Yoga, oltre a conferire salute, snellezza, forza e longevità, apporta grandi benefici psicologici per la correlazione corpo-mente. **I primi benefici percepibili dell'Hatha Yoga, infatti, riguardano il piano fisico.** La pratica degli asana rende il nostro corpo più flessibile ed elastico, i muscoli diventano più tonici, le ossa si rigenerano e le articolazioni via via perdono la rigidità causata da una vita troppo sedentaria.

Via via che si prosegue nella pratica, però, ci si rende conto che **l'Hatha Yoga migliora soprattutto il nostro spirito, il rapporto che abbiamo con noi stessi e con gli altri.** Ci accorgiamo che a cambiare è il nostro modo di percepire e di vivere la vita.

ONLINE

PARCO TOR
MARANCIA

CENTRO SPORTIVO
VIANELLO

DOJO
AIKIDO

TOR MARANCIA

REGIONE
LAZIO

  @amrita_yoga_ayurveda www.amritayoga.it