

Lokaha Samastaha Sukhinu Bavantu

# yoga con Amrita

## LUNEDÌ

18:30-19:45

**AMRITA CLASSIC**

BHANA VI BALDACCINI



17:00-18:15

**YOGA IN GRAVIDANZA**

BHANA VI BALDACCINI



## MARTEDÌ

10:00-11:15

**ANANDA YOGA**

ARATHI GIANNÒ



14:00-15:15

**ANANDA YOGA**

ARATHI GIANNÒ



17:00-18:15

**AMRITA CLASSIC E YIN YOGA**

AURORA JAMUNA DE SIMONI



18:30-19:45

**AMRITA CLASSIC E HATHA FLOW (ODAKA INSPIRED)**

AURORA JAMUNA DE SIMONI



20:00-21:00

**YOGA NIDRA RILASSAMENTO GUIDATO**

AURORA JAMUNA DE SIMONI



## GIOVEDÌ

11:00-12:15

**AMRITA CLASSIC**

FEDERICA ARBUATTI



18:30-19:45

**AMRITA CLASSIC**

BHANA VI BALDACCINI



## VENERDÌ

10:00-11:15

**ANANDA YOGA**

ARATHI GIANNÒ



## SABATO

09:00-10:15

**AMRITA CLASSIC**

FEDERICA ARBUATTI



## DOMENICA

09:00-10:15

**AMRITA CLASSIC**

LIVIA PORZIO



= ONLINE



= IN PRESENZA PRESSO

**ARTI D'ORIENTE**  
ACCADEMIA DI TAI CHI  
VIA GIUSEPPE BERTO 35

INFO E PRENOTAZIONI

**334 925 1032**

WWW.AMRITAYOGA.IT

# quote

VALIDE PER LE LEZIONI  
IN PRESENZA E ONLINE

**TESSERA SOCI 15 €**  
PER ISCRIVERSI

form adulti

<https://forms.gle/Ce07ZbQh3JhxaKdc8>

form bambini

<https://forms.gle/toXAnrGFcq8Cj1zF9>

**MENSILE UNA VOLTA**  
**A SETTIMANA** ~~50€~~ **45 €**

**MENSILE DUE VOLTE**  
**A SETTIMANA** ~~75€~~ **68 €**

**MENSILE OPEN** ~~95€~~ **85 €**

**BIMESTRALE UNA VOLTA**  
**A SETTIMANA** **82 €**

**BIMESTRALE DUE VOLTE**  
**A SETTIMANA** **125 €**

**SINGOLA LEZIONE**  
**(DA TESSERATI)** **15 €**

**MEDITAZIONE**  
MARTEDÌ E GIOVEDÌ  
18.30-19:45

**DA**  
**DICEMBRE**

**35 € AL MESE**

**25 € AL MESE** SE PRATICHI  
YOGA CON NOI

**PRANAYAMA**  
MERCLEDÌ  
07.00-07:45

**35 € AL MESE**

**25 € AL MESE** SE PRATICHI  
YOGA CON NOI

**LEZIONI INDIVIDUALI**  
**CHIEDI IN SEGRETERIA**

## ID ZOOM INSEGNANTI

RENATO 473 331 8965 pw 0508

BHANA VI 322 429 7657 pw 0508

AURORA 891 207 7079 pw 0508

ARATHI 424 235 3018 pw 0508

FEDERICA 708 900 9062 pw 0508

LIVIA 682 695 1320 pw 116887

## COME PRENOTARSI

- Negli orari di segreteria

al **334 925 1032**

- Tramite l'**APP AMRITA**

In caso di difficoltà di accesso, contatta  
pure gli insegnanti prima delle lezioni

## TELEFONO INSEGNANTI

AURORA 349 503 6705

BHANA VI 349 107 0880

RENATO 339 308 1272

FEDERICA 328 361 0393

ARATHI 335 206 154

LIVIA 347 935 1229

## ORARI SEGRETERIA

LUNEDÌ 15.30 - 19.30

MARTEDÌ 15.30 - 17.00

MERCOLEDÌ 15.30 - 19.30

VENERDÌ 9.30 - 11.30



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA DI GINNASTICA YOGA



**AMRITA YOGA E AYURVEDA**

WWW.AMRITAYOGA.IT  
info@amritayoga.it