

OFFERTA YOGANMORE
Nostrì servizi:

Tipo di corso	Intero	Ridotto
Lezione di prova	1 sola volta	15.-
Lezione singola (60 min.)	30.-	27.-
Master-class (90 min.)	35.-	30.-
Lezione online via zoom 1 pratica a settimana	20.-	15.-
Lezioni online via zoom 2 pratiche a settimana	30.-	25.-
Lezione privata 1 persona (75 min.) it/fr/es/en	100.-	80.-
Lezioni semi-privata 2-4 per persona (75 min.) it/fr/es/en	80.-	60.-

Massaggi

Modalità regolare	Tempo	Costo
Esecutivo	30' minuti	40.-
Massaggio singolo	50' minuti	80.-
Massaggio completo	60' minuti	100.-
Massaggio intero	1.30' minuti	120.-

Modalità abbonamenti	Tempo	Ridotto
Esecutivo 5 sessioni	30' minuti	175.- al posto di 200.-
Massaggio completo 10 sessioni	50' minuti	650.- al posto di 800.-
Massaggio intero 10 sessioni	1.30' minuti	1000.- al posto di 1200.-

Tabella abbonamenti corsi e Lugano CARD + Lugano PASS

Abbonamento regolare	Totale lezioni	Settimane	Validità	Prezzo totale	Prezzo sconto	Il Rate	Prezzo ridotto	Prezzo pieno
1 Lezione singola	1	-	-	Sfr.30.-	-10%	-	27.-	30.-
4 lezioni Scontate	4	4	1 mese	Sfr.108.-	Sfr. 27	54.-	27.-	30.-

Abbonamento prezzo speciale	Totale di lezioni	Durata	Validità	Prezzo scontato Sfr.	Prezzo scontato	Il Rate	Prezzo pieno	Prezzo totale
a. 1 lezione a settimana	14 lezioni	14 settimane	1 Quadrimestre	Sfr.350.-	sfr. 25.-	117.-	27.-	378.-
b. 2 lezioni a settimana	28 lezioni	14 settimane	1 Quadrimestre	Sfr.560.-	sfr. 20.-	168.-	25.-	700.-
c. Annuo	50 lezioni	48 settimane	12 mesi	Sfr.850.-	sfr. 17.60.-	283.-	20.-	1500.-

Gli orari presenti nel nostro calendario son variabili e sono flessibili, è importante realizzare l'iscrizione sul nostro sito e chiedere le vostre preferenze, gli spazi disponibili e orari possono essere adeguati anche al vostro bisogno. Inoltre ci adattiamo anche alle vostre necessità particolari, nostro spazio a moltissime disponibilità e ti viene incontro. Visita nostro sito: www.yogandmore.xyz e prenota facendo uso del formulario, grazie mille!

Le condizioni di uso sono le solite espresse nei riquadri appena visualizzati, gli abbonamenti hanno una durabilità di minimo 3 mesi massimo 6 mesi, ad eccezione dell'abbonamento annuo che evidentemente ha una validità annua.

Le persone o studenti che si iscrivono nelle date posteriori al periodo d'iscrizioni, solitamente dicembre-gennaio o luglio-agosto, possono fare acquisti d'abbonamenti parziali validi sempre nello stesso periodo che si calcola dentro e solo dentro di quel periodo di iscrizione o periodo lettivi.

Gli studenti partecipante dei corsi possono assentarsi ma devono recuperare i numeri di lezioni perse solo dentro del periodo lettivo in cui sono iscritti, per questioni organizzative e di spazio, quindi hanno possibilità di partecipare previo accordo ad altri corsi della stessa disciplina e con lo stesso insegnante ed orari disponibili in quel periodo.

Nostri corsi di Yoga/Danza/Balli Caraibici/Postura/Pilates

L'offerta dei corsi professionali personalizzati privati ha una funzione di supporto metodologico, essendo uno strumento di riferimento per i praticanti che possano avere degli spunti per loro formazione complementare acquisendo delle nuove abilità o capacità. Non vuole sostituire una lezione di persona, fondamentale per chi deve approfondire nella tecnica ma soprattutto vivere ed acquisire assieme ad un insegnante qualificato e competente le abilità necessarie perché i partecipanti siano indipendenti ad eseguire la loro propria pratica personale quando pronti. Una cura che ha come intensione la prevenzione di problemi articolatori d'altra indole, dovuta molte volte alla non corretta esecuzione degli esercizi, fatto non scontato quando si tratta di seguire un corso in gruppi numerosi di persone o di un corso guidato online.

I corsi online via zoom che proponiamo ai partecipanti dei nostri corsi regolarmente sono inclusi ed offerti ad un prezzo ridotto dentro degli abbonamenti mensili, semestrali o annui dei corsi proposti. Generalmente ci sono delle lezioni registrate con delle istruzioni precise e con delle raccomandazioni. Questa personalizzazione deve essere richiesta dello stesso studenti una volta che a presso coscienza della presente offerta. Eccezionalmente vi proponiamo una serie in lingua inglese/italiano/spagnolo.

Corsi regolari presenziali attualmente disponibili

- Corsi di Yogathai Massaggio e auto-massaggio
- Corsi yoga (diversi livelli: Ashtanga, Anusara e Hatha)
- Corsi Danza (Contemporanea, Cubana, moderno e classico)
- Corsi ballo Caraibici (Cumbia, salsa, Calipso, altri)
- Corsi fitness (pilates, gag, shak it, altri.)

Offline&online abbonamenti personalizzati

Tempo	Descrizione	Prezzo
5' - 10' minuti	tips posturali o allineamento energetico	10.-
15' - 20' minuti	specifici e mirati percorsi	30.-
30' - 40' minuti	contenuto di corso base	45.-
45' - 60' minuti	corsi di formazione	60.-

ALCUNI BENEFICI DEL NOSTRO PERCORSO

Benefici fisici:

- Aumenta la flessibilità supportando i tessuti connettivi
- Rilascia la tensione muscolare repressa
- Migliora la forza e l'equilibrio
- Migliora le prestazioni del sistema immunitario
- Corregge la postura della schiena riducendo dolori articolari e muscolari
- Aiuta l'organismo a eliminare le tossine
- Aiuta a perdere peso

Benefici mentali:

- Migliora la concentrazione
- Calma l'attività cerebrale contrastando i problemi di insonnia
- Riduce gli stati d'ansia
- Stimola il funzionamento cerebrale, aiuta a pensare

Vantaggi spirituali e morali:

- Incoraggia la meditazione e la riflessione
- Rafforza l'autostima
- Sviluppa l'autoconsapevolezza

