

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



YOGA FLEXIBILITY

Ogni Lunedì:

18:00/19:15 - 75minuti

19:30/20:45 - 75minuti



Francesca Fontana

L'insegnante

+39 340 661 0608

Diplomata in Hatha, Ashtanga, Rocket e Yoga Bimbi. Registrata Yoga alliance E-RYT 200® RYT 500®. Riconoscimento e registro Coni®. Inizia il suo percorso in India nel 2017 dove ottiene i certificati internazionali alliance. Diplomata per insegnare yoga bambini nel 2019 alla scuola Hridaya di Varese. Appassionata di Movement e Verticali. Ad oggi propone Corsi di Yoga e Yoga Flex a Como (e provincia) in diverse strutture.

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



YOGA FLEXIBILITY

Lo Yoga Flex è una particolare tipologia di yoga che racchiude posizioni e sequenze che ti saranno utili in ogni istante della tua vita: ti aiuterà infatti a diventare consapevole dei tuoi muscoli, da quelli più familiari e conosciuti a quelli più profondi e sconosciuti, così da rinforzarli e risvegliarli.

Praticando con costanza lo Yoga Flex imparerai a conoscere e scoprire la connessione che intercorre, durante un movimento, tra tutti i tuoi muscoli. Scoprirai in questo modo come sciogliere quei limiti fisici dettati dalle tue tensioni e dalle tue abitudini, così da acquisire una maggiore fluidità e vitalità.

Questa pratica ti consentirà di esplorare e conoscere il tuo corpo, senza limiti di età!

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



YOGA FLEXIBILITY

Tariffe 2024-25

Lezione singola: 75minuti

PACCHETTO ANNUALE

35 lezioni > 520€

490€ (14€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Prima lezione 30 Settembre 2024

Ultima lezione 30 Giugno 2025

-20% se decidi di frequentare anche la 2^a ora!

PACCHETTO 3 MESI

12 lezioni > 210€

180€ (15€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Nuovi iscritti dal 1 FEBBRAIO 2025:

16,00€ cad.

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



YOGA FLEXIBILITY

Tariffe 2024-25

Doppia lezione: 2h30m

-20% sul totale!!

PACCHETTO ANNUALE

70 lezioni > 814€

784€ (14€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Prima lezione 30 Settembre 2024

Ultima lezione 30 Giugno 2025

PACCHETTO 3 MESI

24 lezioni > 318€

288€ (15€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



YOGA FLEXIBILITY

LA CLASSE

Ogni classe è a numero chiuso, per un numero massimo di 7/8 persone.

PAGAMENTO

Ogni pacchetto annuale deve essere saldato entro e non oltre la fine di Gennaio 2025. Mentre i pacchetti di 3 mesi (o più) entro e non oltre l'ultima lezione frequentata.

QUOTA ASSOCIATIVA

La *Quota Associativa* di 30€ copre le spese assicurative e dura un anno. Tale quota consente di accedere alla attività dello Studio.

ISCRIZIONE

L'iscrizione sarà completata una volta adempiuto alla **CAPARRA** di 92€ (che comprende anche i 30€ di Quota associativa).

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



YOGA FLEXIBILITY

RECUPERI

Sarà possibile recuperare le lezioni saltate nell'orario non frequentato. Chi dovesse scegliere il Pacchetto Annuale doppio, avrà la possibilità di recuperare un massimo di due lezioni (una per ciascuna delle strutture dove Francesca tiene lezione).

Lunedì - Brunate - 9:00/10:00

Mercoledì - Faloppio - 19:30/20:30 oppure 20:30/21:30

NUMERO MINIMO

Il numero minimo per far partire il corso sarà di 3 persone nella lezione dalle 18 alle 19:15; e sarà di 5 persone nella lezione dalle 19:30 alle 20:45.

DUBBI O DOMANDE

Per qualsiasi dubbio o domanda potete contattare la Direzione al +393315297314.

Cordialmente, Margherita Sartori

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



YOGA FLEXIBILITY 24-25

SETTEMBRE 2024

Lezione di Prova (Open Week)

23 Settembre 2024

Prima lezione

30 Settembre 2024

OTTOBRE '24

- Lunedì 7
- Lunedì 14
- Lunedì 21
- **Lunedì 28**

NOVEMBRE '24

- Lunedì 4
- Lunedì 11
- Lunedì 18
- Lunedì 25

DICEMBRE '24

- Lunedì 2
- Lunedì 9
- Lunedì 16
- Lunedì 23
- **Lunedì 30**

GENNAIO '25

- **Lunedì 6**
- Lunedì 13
- Lunedì 20
- Lunedì 27

FEBBRAIO '25

- Lunedì 3
- Lunedì 10
- Lunedì 17
- Lunedì 24

MARZO '25

- Lunedì 3
- Lunedì 10
- Lunedì 17
- Lunedì 24
- Lunedì 31

APRILE '25

- Lunedì 7
- Lunedì 14
- **Lunedì 21**
- Lunedì 28

MAGGIO '25

- Lunedì 5
- Lunedì 12
- Lunedì 19
- Lunedì 26

GIUGNO '25

- **Lunedì 2**
- Lunedì 9
- Lunedì 16
- Lunedì 23
- Lunedì 30

LUGLIO '25

EVENTUALI
RECUPERI
per assenza
Insegnante

 = NO LEZIONE



U.P. S.I.O. DI IPNOSI E DISCIPLINE OLISTICHE
STUDIO OLISTICA - Sede Como

Nome e Cognome:

Corso: YOGA FLEX Pacchetto:

Data prima lezione:

ANNO 2024-2025
PIANO DI PAGAMENTI

Per ogni pagamento **+2 euro di Marca da Bollo****.

N.	Data	Importo	Bon./Cont.	Firma
Caparra		60€+30€+2€**		
2^ rata		+2€**		
3^ rata		+2€**		
4^ rata		+2€**		
5^ rata		+2€**		
TOT.				

MODALITA': Bonifico a favore di UP SIO di Ipnosi e Discipline Olistiche

IBAN: IT 81 M 030 6909 6061 0000 0172 504

CAUSALE: Nome e Cognome - YOGA FLEX - Rata n°

Via Tommaso Grossi, 51, Como

Web www.ipnosicomo.it

Tel. +39 331 52 97 314

E-mail margheritasartori7@gmail.com

P.Iva 12952070964