

Centro Ram Dass

Discipline del Benessere

Il **Centro Ram Dass** nasce a Viterbo nel 2002 per diffondere la disciplina dello yoga. L'approccio è trasversale e aperto ad ogni forma che porti al benessere della mente, del corpo e dello spirito in armonia. Le sedi principali si trovano a **Bagnaia** e al **Riello**. I numerosi insegnanti offrono corsi settimanali di **Yoga**, **Pilates** e **Meditazione**. Negli anni il Centro Ram Dass è diventato un punto di riferimento anche per la formazione di istruttori nel campo. Per il 2018/19 sono previsti corsi di formazione di **Kundalini Yoga**, **Hatha Yoga**, **Yin Yoga** e formazione per insegnare **Yoga ai Bambini**.

Come posso scegliere la disciplina giusta per me?

Offriamo una lezione gratuita di ogni diverso stile, durante la quale si può avere un contatto con l'insegnante ed un primo approccio al metodo.

Che frequenza bisogna avere?

La scelta della frequenza è personale; una, due o tre volte a settimana. Consigliamo tuttavia di avere almeno una frequenza di due lezioni a settimana.

Posso fare due discipline in giorni diversi?

Si possono scegliere tutte le combinazioni tra gli stili e le sedi dove praticarle.

Quanto costa?

L'iscrizione al centro è di **20€ all'anno** e comprende l'assicurazione dell'Ente Sportivo. (Certificato medico obbligatorio) Per le quote vedi schema

Si arriva cinque minuti prima della lezione e si aspetta in silenzio per non disturbare i momenti di meditazione delle lezioni precedenti; si partecipa in abito comodo/morbido e senza scarpe; abbiamo a disposizione degli spogliatoi.

Durata delle lezioni

Hatha, Qi Gong, Kundalini e Styleoga 1ora e 15/30 min.

Anukalana, Pilates, Movimenti Shatsu, Vinyasa Flow, Yin e Antigravity 50 min./1 ora

Posso avere delle lezioni private?

Bachan Kaur, responsabile del Centro Ram Dass, insegnante e formatrice, offre delle lezioni private dopo un colloquio gratuito. Le lezioni si svolgono presso la sede di Bagnaia; il contributo previsto è di 35€ per una lezione e 150€ per il pacchetto da 5 lezioni.

Presso la sede di **Riello** troverai il nostro **Shop** aperto negli orari di segreteria, dove avremo a disposizione **Tisane**, **Strumenti per lo Yoga**, **Libri** e tante curiosità.

ORARIO 2018/19

Riello

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9 00	Hatha Isa		Hatha Viky	Anukalana Bachan	Kundalini Giulia
11 00	Hatha Isa	Kundalini Hans Kiran	Hatha Laura	Kundalini Bachan	Hatha Antonella
13 30	Kundalini Stefania				Kundalini Bachan
15 30	Anukalana Bachan	Antigravity Yulia	16:00 Qi Gong Giancarlo	Antigravity Yulia	
16 30		Postural Pilates Yulia		Postural Pilates Yulia	
18 00	Hatha Antonella	Kundalini Bachan	Hatha Isa	Kundalini Bachan	Hatha Isa
19 45	Kundalini Giulia	Anukalana Bachan	Hatha Isa	Kundalini Bachan	Hatha Isa

Sabato

10:00 Pilates Yulia

11:00 Antigravity Yulia

Orario Shop e Segreteria Riello

Dal Lunedì ai Venerdì

(dal 17 Settembre)

10:00 - 13:30 16:30 - 20:00

Non esitare a contattarci!

0761.353160

347.1176616 (anche whatsapp)

info@ramdass.it www.ramdass.it

Sede di Viterbo

zona **Riello**-Università Largo Onio della Porta 15

Sede di **Bagnaia** Viale Fiume 30

Bagnaia

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9 30		Hatha Viky			Hatha Viky
14 50	Postural Pilates Yulia	Kundalini Hans Kiran	Postural Pilates Yulia		
18 00	Anukalana Bachan		Vinyasa Flow Gala		Kundalini Mantra Sangeeta
19 00	Kundalini Bachan	Hatha Viky	19-15 Yin Yoga Gala	Styleoga Grazia	

Segreteria Bagnaia

Presso la sede di Bagnaia non abbiamo segreteria, potrai parlare direttamente con l'istruttore recandoti lì venti minuti prima dell'inizio di ogni lezione o puoi contattarci per un appuntamento.

Quote di partecipazione ai corsi

• **Hatha con Viky, Qi Gong, Antigravity e Kundalini,**

Styleoga:

Mensile frequenza una volta a settimana 35€/mese

Mensile frequenza due volte a settimana 60€/mese

Carnet da 10 lezioni 100€ (validità 80gg)

Lezione singola 12€

Trimestrale frequenza una volta a settimana 85€

Trimestrale frequenza due volte a settimana 160€

Semestrale frequenza una volta a settimana 170€

Semestrale frequenza due volte a settimana 325€

• **Anukalana, Pilates, Movimenti Shatsu Vinyasa Flow, Yin e**

Yoga in Gravidanza:

Mensile frequenza una volta a settimana 30€/mese

Mensile frequenza due volte a settimana 55€/mese

Carnet da 10 lezioni 90€ (validità 80gg)

Lezione singola 10€

Trimestrale frequenza una volta a settimana 80€

Trimestrale frequenza due volte a settimana 155€

Semestrale frequenza una volta a settimana 165€

Semestrale frequenza due volte a settimana 315€

Qi Gong

Mensile frequenza una volta a settimana 40€

NB le lezioni di **Hatha Yoga con Isa, Antonella e Laura** saranno gestite dall'associazione Liberomovimento chiedi info direttamente all'istruttore.