

**Asd POLAFIT PRESENTA**

**5-6 febbraio 10-11 aprile 21-22 aprile**

# **AYURNESS**



**LA FUSIONE TRA:**

**FITNESS E AYURVEDA**



**DOCENTE:**

**PATRIZIA VINCENZI**



**IDEATRICE DEL PROGRAMMA AYURNESS**

**PRESENTER FEDERALE F.I.F.**

**TERAPISTA IN AYURVEDA**

## **PROGRAMMA:**

**IL PROGRAMMA SI SVILUPPA IN 3 WEEK-END: IL SABATO SARA' DEDICATO ALLA COREOGRAFIA ED ALL'ATTIVITA' FISICA IN GENERE, MENTRE LA DOMENICA AD UN APPROFONDIMENTO PIU' DI NATURA MEDICA**

### **1° WEEK-END 5-6 FEBBRAIO:**

#### **SABATO: "IO MI MUOVO"**

Cosa significa "ballare"? Significa essere partecipi ad ogni nostro movimento, sia dal punto di vista fisico che emozionale.

**DOMENICA:** Gli appassionati del corpo in movimento... **Vata, Pitta o Kapha?** Esercizio fisico personalizzato attraverso la valutazione della medicina ayurvedica.

### **2° WEEK-END 10-11 MARZO:**

#### **SABATO: "IO NON PENSO"**

Tecniche coreografiche avanzate applicate all'Aerobica ed allo Step che si innescano con naturalezza solo al raggiungimento della rimozione della mente razionale.

**DOMENICA: Alimentazione Ayurvedica**

### **3° WEEK-END 21-22 APRILE:**

#### **SABATO: "IO BALLO"**

Espressione emozionale del corpo senza frontiere. AeroFly, StePanther, hip-hop, video-dance, afro e ritmi caraibici.

**DOMENICA:** Il corpo mi parla attraverso i suoi **sintomi.**

## **CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE**

**1 giornata 50 euro**

**1 week-end 80 euro**

**Percorso 3 week-end di una sola giornata (solo il sabato o solo la domenica) 120 euro**

**anziché 150**

**Percorso completo 3 week-end 200 euro anziché 240**

**IL CONTRIBUTO DOVRA' ESSERE VERSATO PER INTERO ALL'INIZIO DELLA PRIMA LEZIONE ALLA QUALE SI PARTECIPA.**

PER ISCRIVERSI INVIARE UNA MAIL A [polafit.eventi@gmail.com](mailto:polafit.eventi@gmail.com) O TELEFONARE DALLE 10,00 ALLE 13,00 ALLO 0445491869 (CHIEDERE DI GIORGIA) DOVE FORNIRE: **DATI ANAGRAFICI, NUMERO DI TELEFONO (EVENTUALE VOSTRA MAIL DOVE RICEVERE COMUNICAZIONI), SPECIFICATE LE DATE ALLE QUALI SI INTENDE PARTECIPARE.** SUCCESSIVAMENTE RICEVERETE COMUNICAZIONE DI CONFERMA CON LE INFORMAZIONI NECESSARIE.

**LE LEZIONI SI SVOLGERANNO PRESSO LA PALESTRA "ASD POLAFIT (VIA SANDRI, 64 - 36070 TRISSINO (VI) TEL 0445491869" CON IL SEGUENTE ORARIO:**

**9,00-9,45 REGISTRAZIONE PARTECIPANTI**

**10,00 - 18,00 LEZIONE (PAUSA PRANZO 13,00-15-00)**

PER COLORO CHE VOLESSERO PERNOTTARE NELLE VICINANZE DEL CENTRO CI SONO A DISPOSIZIONE TUTTE LE TIPOLOGIE DI ALLOGGIO COMPRESI B&B ([www.beed-end-breakfast.it/Trissino](http://www.beed-end-breakfast.it/Trissino))