

**i** **ISCRIZIONI APERTE DA SETTEMBRE 2017**  
 Tutti gli iscritti ai corsi sono soci dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Ananda. I dettagli sulle attività svolte e sui contributi che andranno a copertura delle spese associative sono disponibili in segreteria.

## FORMAZIONE

<b>OPERATORE AYURVEDICO</b>	Scuole di Formazione	WEEKEND	9.30 - 18.30
<b>SHIATSU *</b>			
<b>REFLESSOLOGIA</b>			
<b>PILATES BODYMAP™</b>			
<b>INSEGNANTE YOGA</b>	Corsi amatoriali	MER	21.00 - 23.00
<b>BIOFIELDING</b>			
<b>MASSAGGIO OLISTICO</b>			
<b>SHIATSU *</b>			
<b>QUANTUM HEALING</b>			21.00 - 22.30

\* La scuola e il corso di Shiatsu si svolgono anche il mercoledì sera 21.00 - 23.00

## PROGETTI ESTIVI

<b>L'ORTO MAGICO</b>	6 - 13 anni	a Giugno
<b>C.R.E. ESTIVI</b>	3 - 14 anni	da Giugno a Settembre
<b>LA LUNA NEL BOSCO</b>	5 - 10 anni	a Settembre
<b>BENESSERE AL PARCO</b>	adulti e bimbi	Giugno e Luglio

## DISABILITÀ PROGETTO INCORPORANDO

PERCORSI DI RELAZIONE CORPOREA PER PERSONE CON DISABILITÀ'  
 Attraverso molteplici discipline come la danza, l'arte, il pilates, il massaggio, la voce, la musica e le arti marziali andremo a lavorare sull'immagine corporea usando IL CORPO come codice linguistico ed esperienziale.



Via A.Maj 10/i, 24121 Bergamo  
 035 210 082  
[segreteria@anandacsa.com](mailto:segreteria@anandacsa.com)  
[www.anandacsa.com](http://www.anandacsa.com)



Da trent'anni l'Associazione Ananda ti accompagna nella ricerca del benessere psicofisico e ti guida nella scelta del percorso più adatto a te, offrendoti molteplici possibilità. Decidere di entrare a far parte di questa realtà significa creare, insieme agli operatori del centro, un percorso di consapevolezza per la propria salute.

Diventa Socio di Ananda e potrai partecipare alle nostre attività. Entra a far parte di una realtà dove puoi condividere, partecipare e creare sinergie significative. Esistono molti modi per prenderti cura di te e diventarne consapevole.

**Scegli il tuo percorso.**



Spazio Pubblicitario



**ANANDA**  
[www.centroananda.eu](http://www.centroananda.eu)

**CENTRO DI MEDICINA  
 COMPLEMENTARE**



SE TI CERCHI CI TROVI

[www.anandacsa.com](http://www.anandacsa.com)

A.S.D. ANANDA  
 Associazione Sportiva Dilettantistica  
 per la cultura e la pratica dell'attività motoria.  
 via A.Maj 10/i, 24121 Bergamo  
 C.F. 95050150168, P.IVA 03754360166



# YOGA

<b>HATHA YOGA</b>	M. Crivellari	LUN	19.20 - 20.50		
	S. Cagnoni	MAR & GIO	10.00 - 11.30		
<b>YOGA LUNA</b>	G. Bolognini	MER	19.00 - 20.30		
<b>YOGA VINYASA</b>	P. Morelli	MER	19.15 - 20.45		
<b>YOGA RACHIS LIFE</b>	M. Sirimbelli	VEN	19.30 - 20.30		
<b>YOGA INTEGRALE</b>	A.Ubiali	LUN	11.30 - 12.30		
			12.30 - 13.30		
<b>IYENGAR YOGA</b> con D. Mariani	base	MER	19.15 - 20.45		
		GIO	12.45 - 14.15		
		VEN	19.00 - 20.30		
	intermedio	VEN	19.00 - 20.30		
	avanzato	LUN	19.15 - 20.45		
<b>YOGA AEREO</b> con M.Sirimbelli	base	VEN	18.30 - 19.30		
			intermedio	GIO	18.45 - 19.45
			avanzato	GIO	19.45 - 20.45
<b>YOGA AEREO SPECIAL</b>	Gruppo 2/3 persone o individuale	su appuntamento			

[www.anandacsa.com](http://www.anandacsa.com)

✉ [segreteria@anandacsa.com](mailto:segreteria@anandacsa.com)

☎ 035 210 082



# GENITORIALITA'

<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b>	future mamme	LUN & MER	10.00 - 11.30
<b>YOGA POST PARTO</b> 5 incontri	mamme e bimbi	VEN	11.30 - 13.00
<b>BABY MASSAGE - AIMI</b>	mamme e bimbi	0-10 mesi	10.30 - 12.00
<b>GIOCA YOGA</b>	mamme e bimbi	1-3 anni	dal 2018
<b>PERCORSO NASCITA</b>	per coppie	VEN	20.15 - 22.15
		SAB	pomeriggio
<b>PRENATAL PARTNER YOGA</b>	per coppie	SAB	14.30 - 16.30

Consulenza allattamento, Consulenza pedagogica individuale o coppia, Reflessologia Mamme, Reflessologia neonati e bambini, Massaggio in Gravidanza, Osteopatia pre e post parto, Pediatria.



# ARTI MARZIALI

<b>AIKIDO</b>	base	MAR & GIO	19.30 - 20.45
	avanzato	MAR & GIO	20.45 - 22.00
<b>CAPOEIRA</b>	base e avanzato	MAR & GIO	20.30 - 22.00
<b>DONNA IN DIFESA</b>	difesa personale	GIO	18.30 - 19.30
<b>IAIDO</b>	spada giapponese	MAR	13.00 - 14.00
<b>IAIDO &amp; KENJUTSU</b>	spada giapponese	GIO	18.30 - 19.20
<b>TAI CHI CHUAN</b>	Rossoni - Cassinelli	LUN	20.15 - 22.15
<b>TAIJI / DAOYIN</b>	fuori sede	MER	20.00 - 21.00
	in sede	LUN	20.50 - 21.50
<b>WUSHU KUNG FU</b>	fuori sede	MER	18.30 - 19.30
			19.30 - 20.30



# MEDITAZIONE

<b>MEDITAZIONE</b>	M. Crivellari	LUN	18.40 - 19.15
	S.Cagnoni 13 lezioni	MAR	9.00 - 10.00
		SAB	17.00 - 18.00
	M.Sirimbelli	VEN	20.30 - 21.00
	M. Taddei	LUN*	21.00 - 22.30
<b>HO'OPONOPONO</b>	met. Hawaiano	GIO	19.30 - 20.30

\* a lunedì alterni



# DANZA

<b>DANCEHALL*</b>	adulti	MAR	20.00 - 21.00
<b>TRIBAL FUSION BELLYDANCE*</b>	adulti	MAR	19.00 - 20.00
<b>TANGO**</b>	adulti	GIO	21.00 - 22.30
		VEN	21.00 - 22.30

In collaborazione con: \*ASD Americana Exotica \*\*Tango Tanbién®



# PILATES

<b>PILATES PERSONAL</b>	individuale	su appuntamento	
<b>PILATES DUETTO</b>	gruppo di 2 p.	da LUN a SAB	9.00 - 20.30
<b>PILATES SPECIAL</b>	gruppo da 3 a 5 persone		
<b>PILATES MATWORK</b>	gruppo	LUN & GIO	13.00 - 13.45
<b>MINDFULNESS</b>	gruppo o individ.	su appuntamento	



# RIEQUILIBRIO

<b>BODY HARMONY</b>	adulti	MAR	19.00 - 20.00
<b>FELDENKRAIS</b>	adulti	LUN	19.15 - 20.15
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	adulti	LUN & VEN	10.00 - 11.00
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	terza età	LUN & GIO	15.30 - 16.30
<b>RIEQUILIB. POSTURALE</b>	adulti	GIO	19.30 - 20.30
<b>MOVIMENTO SOMATICO</b>	adulti	dal 2018	



# BAMBINI & RAGAZZI

<b>AIKIDO RAGAZZI</b>	8 - 14 anni	GIO	17.00 - 18.00
<b>DANCEHALL TEEN</b>	11-18 anni	MAR	18.00 - 19.00
<b>JUDO BAMBINI</b>	4 - 6 anni	MER	16.30 - 17.20
	7 - 13 anni	MER	17.20 - 18.30
<b>WUSHU KUNG-FU</b>	base	MAR & VEN	17.00 - 18.00
	avanzato		18.00 - 19.00
<b>WUSHU KUNG-FU RAGAZZI</b> 7-14 anni	base - fuori sede	MER	17.30 - 18.30
	avanz. - fuori sede	MER	18.30 - 19.30
<b>PICCOLO YOGA</b>	6-10 anni	MAR	16.45 - 17.45
<b>HATHA YOGA</b>	6-10 anni	GIO	17.00 - 18.00
<b>PSICOMOTRICITÀ RELAZIONALE</b>	piccolo gruppo	su appuntamento	
	individuale		