

i ISCRIZIONI APERTE DA SETTEMBRE 2018

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

SHIATSU	Scuole di Formazione	WEEKEND	9.30 - 18.30
REFLESSOLOGIA			
PILATES BODYMAP™			
INSEGNANTE YOGA & OPERATORE AYURVEDA			
BIOFIELDING	Corsi Amatoriali	MER	21.00 - 23.00
MASSAGGIO OLISTICO			
MASSAGGIO AYURVEDICO			

PROGETTI ESTIVI

C.R.E. ESTIVI & CAMPI	3 - 14 anni	da Giugno a Settembre
BENESSERE AL PARCO	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
 www.anandacsa.com

Da trent'anni l'Associazione Ananda accompagna le persone nella ricerca del benessere psicofisico e le guida nella scelta del percorso a loro più adatto. Decidere di entrare a far parte di questa realtà significa creare, insieme agli operatori dell'Associazione, 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.



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

SPAZIO PUBBLICITARIO



POLIAMBULATORIO ANANDA
CENTRO MEDICO DI SALUTE ATTIVA

www.centroananda.eu



CORSI 18/19

SE TI CERCHI CI TROVI

www.anandacsa.com



YOGA

www.anandacsa.com

  			
HATHA YOGA	classico	LUN	19.20 - 20.50
		MAR & GIO	10.00 - 11.30
		MAR	20.30 - 21.45
YOGA LUNA	per donne	MER	19.00 - 20.30
YOGA VINYASA	dinamico	MER	19.15 - 20.45
YOGA RACHIS LIFE	colonna verteb.	GIO	19.30 - 20.30
YOGA DEL RESPIRO	soft	MER	11.30 - 12.30
			13.00 - 13.45
		GIO	21.00 - 22.00
POWER YOGA	strong	MAR	19.00 - 20.15
IYENGAR YOGA	base	MER	19.15 - 20.45
		GIO	12.45 - 14.15
	intermedio	VEN	19.00 - 20.30
	avanzato	LUN	19.15 - 20.45
YOGA IN THE AIR ®	con amache	GIO	18.30 - 19.30

✉ segreteria@anandacsa.com

☎ 035 210 082



GENITORIALITA'

  			
YOGA IN GRAVIDANZA	future mamme	MER	10.00 - 11.30
YOGA POST PARTO 5 incontri	mamme e bimbi	VEN	11.00 - 12.30
BABY MASSAGE - AIMI	0 - 12 mesi	5 incontri	10.30 - 12.00
YOGA IN FASCIA ®	0-6 mesi	LUN	10.30 - 11.30
		VEN	18.00 - 19.00
PERCORSO NASCITA	per coppie 3 CICLI da 9 incontri	da Ottobre	VEN 20.15 o
		da Gennaio	SAB 14.30
		da Aprile	
PRENATAL PARTNER YOGA	cicli di incontri	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

 			
AIKIDO	base	MAR & GIO	19.30 - 20.45
	avanzato	MAR & GIO	20.45 - 22.00
BRAZILIAN JIU JITSU	pausa pranzo	MER & VEN	13.00 - 14.00
	sera	MER	20.45 - 22.15
		VEN	19.15 - 20.45
CAPOEIRA	base e avanzato	MAR	20.30 - 22.00
DONNA IN DIFESA	difesa personale	GIO	18.30 - 19.30
IAIDO	spada giapponese	MAR	13.00 - 14.00
IAIDO & KENJUTSU	spada giapponese	GIO	18.30 - 19.20
TAI CHI	stile Chang	LUN	20.15 - 22.15
TAIJI / DAOYIN	fuori sede	MER	20.00 - 21.00
WUSHU KUNG FU	in sede	LUN	21.00 - 22.00
	fuori sede	MER	19.30 - 20.30



MEDITAZIONE

  			
MEDITAZIONE	classica	LUN	18.40 - 19.15
	10 lezioni da Gennaio	MAR	9.00 - 10.00
		SAB	17.00 - 18.00
	tecniche varie	LUN*	21.00 - 22.30
HO'OPONOPONO	met. Hawaiano	LUN	19.30 - 20.30

* a lunedì alterni



PERSONAL TRAINER & MIND COACHING

  			
MINDFULNESS		LUN & MAR	su appuntamento
LIFE COACHING	singolo / piccolo gruppo	LUN & MAR	su appuntamento
PERSONAL / TEAM TRAINER		GIO	su appuntamento
DIFESA PERSONALE		MAR	18.30 - 19.30
POWER BALANCE	gruppo	GIO	20.45 - 22.15



PILATES

  			
PILATES PERSONAL	individuale	da LUN a SAB	su appuntamento
PILATES DUETTO	2 persone		
PILATES SPECIAL	3 persone		
PILATES MATWORK	gruppo	LUN & GIO	13.00 - 13.45



RIEQUILIBRIO

  			
FELDENKRAIS	adulti	LUN	19.15 - 20.15
GINNASTICA DOLCE	adulti	MAR & VEN	10.00 - 11.00
GINNASTICA DOLCE	terza età	LUN & GIO	15.30 - 16.30
RIEQUILIB. POSTURALE	adulti	MAR & GIO	19.30 - 20.30



BAMBINI & RAGAZZI

  			
AIKIDO RAGAZZI	8 - 14 anni	GIO	17.00 - 18.00
BRAZILIAN JIU JITSU	7-14 anni	LUN	17.30 - 18.30
GINNASTICA RITMICA *	3-6 anni	MER	16.30 - 17.30
JUDO BAMBINI	4 - 6 anni	MER	16.45 - 17.35
	7 - 13 anni	MER	17.35 - 18.45
WUSHU KUNG-FU	4-6 anni - base	MAR & VEN	17.00 - 18.00
	7-9 anni - avanzato		18.00 - 19.00
WUSHU KUNG-FU RAGAZZI **	6-14 anni - base	MER	18.00 - 19.00
	6-14 anni - avanzato	MER	18.30 - 19.30
PARKOUR YOUNG	6-10 anni	GIO	17.00 - 18.00
PSICOMOTRICITÀ RELAZIONALE	piccolo gruppo	su appuntamento	
	individuale		
YOGA BAMBINI	5-8 / 8-11 anni	workshop	

* in collaborazione con ASD Ritmicamente ** Fuori Sede