



Corsi ARTI D'ORIENTE CUS presso **Asia Dojo Modena**, via Lancillotto, 24

Mapa e info: [www.asiamodena.it](http://www.asiamodena.it)

Segreteria: 059/454367

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<b>POMERIGGIO</b> (orari scontati)	YOGA DINAMICO 14:30-16:00				QI GONG 14:00-15:30
					AIKIDO e SPADA 15:30 - 17:00
<b>SERA</b>	AIKIDO e SPADA 18:00 - 19:00	FELDENKRAIS 18:00 - 19:00	YOGA RAGAZZI (18-28 ANNI) 17:30-19:00 *	HATHA YOGA E RIEQUILIBRIO 18:15-19:30	YOGA IN GRAVIDANZA 17:00-19:00
		YOGA DINAMICO 19:00-20:00	QI GONG 18:30-20:00		HATHA YOGA 19:00-20:30
	HATHA YOGA 19:10 - 20:30	HATHA YOGA 20:15 - 21:45	GIOCOLERIA 19:00-20:30	AIKIDO e SPADA 19:00 - 20:30	TAI-CHI 20:00 - 21:00
	YOGA E MEDITAZ. 20:30 - 22:30	TAI-CHI 20:00 - 21:00	FELDENKRAIS 20:00 - 21:30	HATHA YOGA 19:10 - 20:30	WUSHU 21:00 - 22:30
	BIODANZA 20:30 - 22:30	WUSHU 21:00 - 22:30	CAPOEIRA 20:30 - 22:30	YOGA E MEDITAZ. 20:30 - 22:30	CAPOEIRA 20:30 - 22:30

\* modulo 10 lezioni  
YOGA a soli 50 €

<b>CORSO</b>	<b>Costo PER 3 MESI, 1 VOLTA a settimana</b>	<b>Costo PER 3 MESI, 2 VOLTE a settimana</b>	<b>legenda delle discipline</b>
<b>Yoga Dinamico (pomeridiano)</b>	<b>110</b>		Yoga per far circolare le energie, e allineare la mente.
<b>Spada e bastone (pomeridiano)</b>	<b>94</b>		L'arte giapponese della spada e del bastone
<b>Qi Gong (pomeridiano)</b>	<b>110</b>		Qi-Gong è la ginnastica cinese dell'energia
<b>Hatha Yoga (serale)</b>	<b>112 € (50 € per 10 lez, merc.)</b>	<b>190</b>	Hatha Yoga per rilassare corpo e mente, ascoltare, capire
<b>Ki-Aikido e Spada (serale)</b>	<b>104 lun 112 giov</b>	<b>180</b>	Ki-Aikido è l'arte giapponese del non-combattimento
<b>Tai Chi</b>	<b>104</b>	<b>168</b>	Movimenti ampi e fluidi abbinati alla naturale respirazione
<b>Wu Shu</b>	<b>112</b>	<b>180</b>	Sport tradizionale cinese elegante e spettacolare
<b>Capoeira</b>	<b>112</b>	<b>180</b>	Capoeira è la danza-gioco-lotta brasiliana
<b>Giocoleria</b>	<b>112</b>		Maneggiare palline e clave con destrezza e divertimento
<b>Biodanza</b>	<b>136</b>		Musica, movimento e capacità espressiva per il benessere
<b>Yoga Dinamico (serale)</b>	<b>104</b>		Yoga per far circolare le energie, e allineare la mente.
<b>Yoga e Meditazione</b>	<b>150</b>		Yoga e Meditazione di presenza mentale
<b>Feldenkrais (ore 20.00)</b>	<b>135</b>		Movimento armonico di profondo benessere
<b>Qi Gong (serale)</b>	<b>112</b>		Qi-Gong è la ginnastica cinese dell'energia
<b>Costi riservati agli studenti di tutti gli Atenei con tessera CUS Modena, e dipendenti/spec. UniMoRe.</b>			
<b>Lezione di prova gratuita. È possibile inserirsi nei corsi in ogni periodo dell'anno.</b>			