



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

Mappa e info: www.asiamodena.it

Segreteria: 059/454367

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
POMERIGGIO (orari scontati)	YOGA DINAMICO 14:30-16:00			YOGA DINAMICO 14:30-16:00	QI GONG 14:00-15:30
SERA		FELDENKRAIS 18:00-19:00			YOGA IN GRAVIDANZA 17:00-19:00
		YOGA DINAMICO 19:00-20:00	HATHA YOGA 18:30-19:45	MIND.BALANCE 18:00-19:00	YOGA DINAMICO 19:00-20:00
	SPADA E BASTONE 18:00-19:00	HATHA YOGA 20:15-21:45	QI GONG 18:30-20:00	KI AIKIDO 19:00-20:30	TAI-CHI 20:00-21:00
	HATHA YOGA 19:00-20:20	TAI-CHI 20:00-21:00	FELDENKRAIS 20:00-21:30	YOGA e MED 19:10-20:30	WUSHU 21:00 - 22:00
	MEDITAZ. 20:20-22:20	WUSHU 21:00 - 22:00	CAPOEIRA 20:30-22:30		CAPOEIRA 20:30-22:30

corso	PER 3 MESI, 1 VOLTA a settimana	PER 3 MESI, 2 VOLTE a settimana	legenda delle discipline
Yoga Dinamico (pomeridiano 1,5 ore)	110	140	Yoga per far circolare le energie, e allineare la mente.
Qi Gong (pomeridiano)	110		Qi-Gong è la ginnastica cinese dell'energia
Hatha Yoga (serale)	112	190	Hatha Yoga per rilassare corpo e mente, ascoltare, capire
Yoga gratuito del sabato mattina	gratis		Un sabato mattina al mese alle 10:15. Da prenotare.
Yoga e Meditazione	112		Introduzione alla meditazione e Hatha Yoga
Mind.balance	104		Riequilibrare e calmare la mente col movimento
Meditazione	150		Yoga e Meditazione di presenza mentale
Yoga Dinamico (serale, 1 ora)	104	130	Yoga per far circolare le energie, e allineare la mente.
Ki-Aikido	112	insieme 180	Ki-Aikido è l'arte giapponese del non-combattimento
Spada e Bastone giapponese	104		
Tai Chi	112	168	Movimenti ampi e fluidi abbinati alla naturale respirazione
Wu Shu	112	168	moderno KungFu cinese, elegante e spettacolare
Capoeira	112	180	Capoeira è la danza-gioco-lotta brasiliana
Feldenkrais (ore 18.00)	124		Movimento armonico di profondo benessere
Feldenkrais (ore 20.00)	135		Movimento armonico di profondo benessere
Qi Gong (serale)	112		Qi-Gong è la ginnastica cinese dell'energia

Costi riservati agli studenti di tutti gli Atenei con tessera CUS Modena, e dipendenti/spec. UniMoRe.
Lezione di prova gratuita. È possibile inserirsi nei corsi in ogni periodo dell'anno.