



ASSOCIAZIONE CRAL COMUNE DI VERONA

Segreteria: Palazzo Barbieri – Piazza Bra, 1 – 37121 Verona

Tel. 045 8077492 – Fax 045 8035656 – P.Iva 00759790231

e-mail: cral@comune.verona.it

NON SI MOLLA.... SI RICOMINCIA CORSO DI

❖ **KUNDALINI YOGA** c/o Centro yoga “Le stelle dell’Orsa
in Vicolo Croce Verde, 4/b (vicino Via Adigetto)



Anche quest’anno ci ritroviamo insieme per il corso di Kundalini con l’insegnante **Paola Zanuso**. Vi aspettiamo dal:

26 OTTOBRE 2020 al 26 APRILE 2021.

23 lezioni che si terranno il lunedì dalle 14,15 alle 15,45

COSTI: € 210,00 (massimo 13) – ulteriori iscrizioni potranno seguire il corso on-line

Siamo tesi, siamo stressati oltre che dai problemi di tutti i giorni, anche da questo COVID. Quindi mai come quest’anno mi sembra utile imparare e praticare il Kundalini Yoga. Questa ben nota disciplina, ci cura attraverso la pratica di esercizi psicofisici. Con essa riusciamo ad avere una maggiore armonia nel corpo, nei muscoli, nello spirito, nella mente e soprattutto nell’ansia. Grazie al Kundalini possiamo scoprire la nostra energia interiore e guidarla per migliorare il nostro equilibrio.

Seguendo questi esercizi (mappe), potremo sperimentare stati di **profondo rilassamento**, interrompendo così il corto circuito dell’ansia, della mancanza di senso, della stanchezza fisica e mentale gravata dalla vita sempre più frenetica e con tutte le problematiche causate dal COVID.

ISCRIZIONE AL CORSO: presso la Segreteria del Cral, in regola con tesseramento 2020, previo appuntamento nei giorni di apertura riportati sul sito internet del CRAL, o inviando e-mail a cral@comune.verona.it, indicando oltre al nome e cognome, il n. telefonico e Vostra e-mail. Iscrizioni a partire dal 30 settembre al 22 ottobre 2020 e comunque fino esaurimento dei posti disponibili.

L’intera quota dovrà essere versata all’organizzatrice Miriam Bortolazzi, il primo giorno di corso ossia il 28 ottobre, presentandosi 15 minuti prima dell’inizio della lezione. La quota è comprensiva della tessera associativa “Le stelle dell’Orsa” e dell’assicurazione.

NORME COMPORTAMENTALI DA SEGUIRE

Il Cral non si assume alcuna responsabilità per attività organizzate e gestite da terzi, alle quali partecipano i soci Cral grazie a promozioni attivate dai Consiglieri del Direttivo.

Gli spazi del Centro Yoga sono posti a norma con le procedure di sanificazione, con la collocazione dei detergenti disinfettanti mani e con la suddivisione dei posti a cura dell’organizzatore del Corso.

Il modulo di autocertificazione Anticovid è a cura dell’Organizzazione del corso di yoga.

Ai soci Cral che effettuano l’iscrizione mediante e-mail al Cral, verrà inviato via e-mail il modulo di autocertificazione Anticovid da presentare all’ingresso del Centro Yoga. Diversamente sarà distribuito e compilato in quella sede.

L’autocertificazione Anticovid, presentata da ciascun iscritto, è riferita ad un rapporto diretto di relazione tra il corsista e il Centro Yoga. È un atto di responsabilità individuale del singolo corsista nei confronti del Centro Yoga e di tutti i partecipanti.

Il Cral non può entrare nel merito dell’attendibilità delle autocertificazioni anticovid. Il Cral non entra nel merito del protocollo anticovid attuato dal Centro Yoga.

L’ingresso al Centro Yoga è consentito in osservanza del distanziamento individuale e indossando la mascherina, che sarà tolta durante la lezione su indicazione della maestra/del maestro.

Al Centro Yoga sono messi a disposizione, nuovi tappetini, comodi, di un materiale che potrà essere disinfettato dopo ogni utilizzo. Però chi possiede un proprio tappetino è pregato di portarlo.

Il Cral non si assume alcuna responsabilità in merito all’organizzazione del corso e non rimborsa la quota di iscrizione in caso di assenza del corsista dovuta a qualsiasi motivo o in caso di eventuale sospensione del corso dovuta a qualsiasi motivo.

Il Responsabile Sezione Sport
Miriam Bertolazzi

Il Presidente
Lorenza Tonon