



## **YOGASSE' WORKSHOP**

*“...FAI DANZARE I TUOI CHAKRA”*

### **DAY ONE**

#### **h.10-12**

- presentazione Yogassè ( la fusione dello Yoga con la danza)
- lezione di Yogassè
- Teoria e pratica degli elementi di barre

#### **h.12-13**

- didattica e spiegazione degli elementi di Yoga Dinamico

### **PAUSA**

#### **h.14-17.30**

- impostazione delle parte tecnica, con spiegazione delle sette sequenze di base
- Esercitazioni e lavoro di gruppo

## **DAY 2**

### **h.10-12**

- didattica e spiegazioni degli elementi di barre 2.0
- Classe Yogasse' 2.0
- spiegazione delle transizioni per unire gli elementi di barre alle asane dello yoga
- l'evoluzione delle sequenze base

### **h.12-13**

- come impostare la classe yogassè – dal warmup alla routine finale

## **PAUSA**

### **h.14-17**

- la programmazione della classe yogassè
- lavoro di gruppo

## **CONSEGNA ATTESTATI**

## Pagamento e Iscrizione:

La quota del workshop è pari a 150 euro - per due giorni

(non è possibile frequentare la giornata singola)

Comprende Formazione, dispensa tecnica, Playlist ufficiale Yogassè, Video didattici , codice sconto per CoreoChannel ([www.athlonroma.it/tv/coreo/](http://www.athlonroma.it/tv/coreo/)) , attestato di Partecipazione e Abilitazione all'uso del Marchio.

**PER CHI HA PARTECIPATO AI WORKSHOP IN SEDE GPASSE' SCONTO DEL 20% SUL PRIMO WORKSHOP YOGASSE'**

Le iscrizioni ai workshop vanno confermate una settimana prima della data dell'evento. ( tutte le nostre formazioni sono a numero limitato , fino ad esaurimento posti)

**MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO:** Compilare il modulo sottostante e versare il 50% della quota, secondo le seguenti modalità di pagamento:

☐ **BONIFICO**

**INTESTATARIO :**

Giulia Pagliaccia GPassè

IBAN: IT12I3608105138279168079179

☐ **Ricarica PostePay**

**CODICE FISCALE: PGLGLI89S56G148Q**

**Num. POSTEPAY 5333171144703242**

☐ **PayPal : gpasse01@gmail.com**

**MODULO DI ISCRIZIONE DA COMPILARE E INVIARE A [gpasse01@gmail.com](mailto:gpasse01@gmail.com)**

Il sottoscritto .....

Nato a: ..... il:.....

Residente in via .....nr. ....

Città: ..... Provincia:.....

Email..... Cellulare.....

CHIEDE DI ESSERE ISCRITTO AL WORSHOP DI yogassè CHE SI TERRA A \_\_\_\_\_ IN DATA

.....

VERSANDO IN DATA.....LA QUOTA DI EURO.....

FIRMA

Data

**INVIARE RICEVUTA DI PAGAMENTO E MODULO COMPILATO E FIRMATO A [GPASSE01@GMAIL.COM](mailto:GPASSE01@GMAIL.COM)**

