



Agevolazioni Riservate ai Soci CRA Regione Sardegna

L'A.S.D.C.R. **Centro Yoga Shunya**, con sede a Cagliari nel quartiere residenziale di Genneruxi, in Via Chiara Lubich 32, propone a tutti i soci del CRA in possesso di regolare tessera associativa le seguenti condizioni di favore esclusive per la **Stagione Sportiva 2026/2027**, con uno **sconto del 25%** sulle tariffe standard.

Offre:

1. Corsi di Yoga

- **Yoga Kundalini per Adulti** (Lezioni da 55 a 80 minuti in locale climatizzato)
 - o *Giorni e Orari:* Martedì e Giovedì alle ore 09.30 – 13.30 – 19.00
- **Yoga Dolce per Anziani** (Specifico per mobilità, postura e benessere psico-fisico)
 - o *Giorni e Orari:* Mercoledì e Venerdì alle ore 09.30

Obiettivi dei Corsi:

I corsi si propongono di favorire il miglioramento della mobilità articolare e della postura, la riduzione delle tensioni muscolari, il mantenimento del benessere psico-fisico e della socializzazione. Permettono inoltre di conseguire una maggiore consapevolezza di sé e una maggiore attivazione del sistema nervoso parasimpatico attraverso la riduzione dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress), favorendo il rilassamento, il recupero, il raggiungimento di un equilibrio emotivo ideale e la lucidità mentale.

2. Trattamenti Individuali (Su prenotazione)

- **Massaggi Ayurvedici e Massaggi Yoga** di riequilibrio energetico.
- **Sessioni individuali** di Yoga personalizzate presso il centro.

3. Prospetto Dettagliato delle Tariffe Agevolate (Sconto 25%)

<i>Disciplina / Servizio</i>	<i>Frequenza / Tipologia</i>	<i>Tariffa Standard</i>	<i>Tariffa Riservata Soci CRA</i>
Quota Iscrizione	Annuale (valida per tutti i corsi)		55,00 €
Yoga Kundalini	1 volta alla settimana	55,00 €	41,00 € / mese
	2 volte alla settimana	70,00 €	53,00 € / mese
	Sessione individuale al centro	55,00 €	41,00 €
Yoga Dolce Anziani	1 volta alla settimana	48,00 €	36,00 € / mese
	2 volte alla settimana	65,00 €	49,00 € / mese
	Lezione extra	15,00 €	12,00 €
Massaggi	Sessione individuale al centro	35,00 €	26,00 €
	Ayurvedico e Yoga singolo	95,00 €	71,00 €

Informazioni Utili.

I soci del CRA potranno usufruire di queste tariffe agevolate esibendo la propria tessera del circolo in corso di validità al momento dell'iscrizione presso la nostra sede.

Il locale è accogliente e interamente climatizzato. La zona offre ampia facilità di parcheggio esterno.

Contatti e Prenotazioni Titolare: Jai Hari Kaur

- Cellulare: 333-2515508
- E-mail: jai.hari@tiscali.it