

PLAN MARZEC 2010

CENNIK

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|---------------|---------------|--|---------------|--|--|--|
| 07:30 - 09:00 | | 07:30 - 09:00 | | 07:30 - 09:00 <u>oprócz 26 marca</u> | Nowość!!! | |
| | | | | | 09:00 - 10:30 Sesja dla dzieci z rodzicami. | |
| 10:30 - 12:00 | 10:30 - 12:00 | 10:30 - 12:00 | 10:30 - 12:00 | 10:30 - 12:00 | 10:30 - 12:00 | 10:30 - 12:00 |
| | 12:00 - 13:30 | | 12:00 - 13:30 | | 12:00 - 13:00 Sesja kobieca <u>tylko 13 marca</u> | 12:00 - 13:30 Sesje stabilności emocjonalnej <u>oprócz 14 i 28 marca</u> (po 1 mies.praktyki) |
| | | | | | 12:00 - 14:00 Dodatkowa sesja* przygotowawcza <u>tylko 20 marca</u> | 12:00 - 18:30 Warsztat „Jestem Kobietą” <u>tylko 14 marca</u> |
| 15:30 - 17:00 | 15:30 - 17:00 | <u>15:00</u> - 16:30 | 15:30 - 17:00 | 15:30 - 17:00 | 15:00 - 17:00 Sesja dwugodzinna (po 3 mies.praktyki) | 12:00 - 17:00 Warsztat „Rozciąganie, napięcie...” <u>tylko 28 marca</u> (po 1 mies.praktyki) |
| 17:00 - 18:30 | 17:00 - 18:30 | <u>16:30</u> - 18:00 | 17:00 - 18:30 | 17:00 - 18:30 Sesja dla Seniorów | | |
| 18:30 - 20:00 | 18:30 - 20:00 | <u>18:00</u> - 20:00 Sesja przygotowawcza | 18:30 - 20:00 | 18:30 - 20:00 | | |
| 20:00 - 21:30 | 20:00 - 21:30 | 20:00 - 21:30 | 20:00 - 21:30 | 20:00 - 21:30 Pranajama* Stopień I | | |

Stale terminy sesji
Wybrane stałe dni i godziny, które pozostają niezmiennie. Opłata za miesiąc kalendarzowy.
140 zł - dwa razy w tygodniu przez miesiąc
210 zł - trzy razy w tygodniu przez miesiąc
Opłata za kalendarzową połowę miesiąca wynosi 60% ceny miesięcznej.

Karnety wolnego wstępu
Wstęp na dowolnie wybrane sesje 1 raz dziennie. Karnety są ważne przez miesiąc kalendarzowy.
Karnet 250 zł - wstęp na wszystkie sesje
Karnet 200 zł - wstęp od rana do 15:30 włącznie
Karnet 130 zł - zniżka dla uczniów i studentów - wstęp na wszystkie sesje (studenci do 26 lat na studiach dziennych)
Opłata za kalendarzową połowę miesiąca wynosi 60% ceny miesięcznej.

Abonamenty „dla zapracowanych”
120 zł - Abonament „4 wejścia”
Wstęp na 4 dowolnie wybrane sesje. Ważny 1 miesiąc od daty wykupienia.
200 zł - Abonament „8 wejść”
Wstęp na 8 dowolnie wybranych sesji. Ważny 2 miesiące od daty wykupienia.

Pojedyncze wejścia
25 zł - przy wykupieniu regularnego wstępu na sesje w danym miesiącu
35 zł - przy niewykupieniu regularnego wstępu albo po wykorzystaniu Abonamentu

Sesja Przygotowawcza
dla rozpoczynających praktykę - 40 zł

Tematy sesji stabilności emocjonalnej Marzec 2010, niedziela godz.12:00-13:30

- 7.03 - Asany rozluźniające przeponę i chłodzące mózg.
- 14.03 - Dzień z jogą w Leoncinie, koszt 200 zł, prowadzący Arek Zdzenicki. więcej info na tablicach ogłoszeń w Akademii.
- 21.03 - Technika głębokiego systematycznego relaksu.
- 28.03 - _Warsztat „Rozciąganie, napięcie i przestrzeń w asanach”, koszt 150 zł, sala Akademii, prowadzący Arek Zdzenicki. więcej informacji na tablicach ogłoszeń w Akademii.

Pranajama Stopień I, początek 5 marca, piątek godz.20:00-21:30, bezwzględnie wymagana jest obecność na pierwszej sesji, po 3 miesiącach praktyki. więcej informacji na tablicach ogłoszeń w Akademii.

Specjalny warsztat dla kobiet „Jestem Kobietą”, 14 marca niedziela, godz.12:00-18:00/18:30 koszt 150 zł, sala Akademii, prowadząca Anna Borawska, więcej informacji na tablicach ogłoszeń w Akademii.

Oprócz inspirujących **półtoragodzinnych sesji**, będących podstawową formą pracy w Akademii, polecamy:

Bezpłatne **Sesje kobiece**, na które zapraszamy panie nie uczestniczące w zwykłych sesjach z powodu okresu (tylko 13 marca).

Sesje stabilności emocjonalnej sesje o ciekawych tematach, za każdym razem inna, w marcu polecamy 2 tematy plus 2 warsztaty dodatkowo płatne. Szczegóły pod grafikami. (po 1 mies. praktyki).

Sesje dwugodzinne z pełnym, harmonijnym zestawem asan, które są wykonywane precyzyjnie i w optymalnym tempie (po 3 mies. praktyki).

Sesje dla seniorów sesje polecane seniorom i osobom o słabszej kondycji psychofizycznej.

Sesje pranajamy* (sztuki oddychania w jodze) są organizowane okresowo. Przeznaczone są dla osób po co najmniej 3 miesiącach praktyki asan w AHJ. **Stopień I, początek 5 marca**. Więcej informacji na tablicach ogłoszeń lub na naszej stronie internetowej: www.ahj.pl

Sesje dla dzieci z rodzicami przeznaczone dla osób, które uczęszczają do Akademii i dla ich dzieci.

Jak rozpocząć praktykę w Akademii?

Praktykę jogi w naszej Akademii możesz rozpocząć w dowolnym momencie od udziału w **Sesji Przygotowawczej** (dwie godziny).

Termin sesji: każda środa o godz. 18:00-20:00. Koszt 40 zł.

* **Dodatkowy termin Sesji Przygotowawczej, jedna sobota** w miesiącu godz. 12:00 - 14:00 (wcześniejsze zapisy w recepcji Akademii), sesja odbędzie się w sobotę 20 marca, jeżeli minimum 4 osoby dokonają wpłaty do 18 marca.

Nasi doświadczeni nauczyciele w ciekawy i inspirujący sposób przełożą Ci połączoną wiedzę teoretyczną i praktyczną, niezbędną w dalszej praktyce jogi. Przygotują do płynnego wejścia w tok zajęć Akademii.

Na tej sesji już będą ćwiczenia, a zatem:

- załóż strój nie krępujący ruchów; ćwicz boso (nie zakładaj skarpet)
- przyjdź z pustym żołądkiem, duży posiłek zjedz 3-4 godziny wcześniej, przed sesją możesz wypić filiżankę napoju
- nie musisz przynosić pomocy do ćwiczeń, na sali jest niezbędny sprzęt

Na tę pierwszą sesję zapraszamy 30 minut wcześniej w celu zapoznania się z Regulaminem i dopełnienia formalności.

Prosimy także o przyniesienie zdjęcia legitymacyjnego do Karty Uczestnika.

Po zaliczeniu tej sesji możesz od razu, nawet w środku miesiąca, zapisać się na zwykłe sesje. Wówczas miesięczna opłata będzie obliczona proporcjonalnie do liczby dni pozostałych do końca miesiąca. Natomiast w kolejnych okresach będzie już zawsze obowiązywała opłata za cały miesiąc kalendarzowy.

Możesz ćwiczyć dwa razy w tygodniu lub częściej. Opłata miesięczna zależy od wybranej przez Ciebie liczby terminów i wynosi od 120 do 250 zł

AKADEMIA HATHA-JOGI



SŁAWOMIRA BUBICZA

ul. Wałowa 3, 00-211 Warszawa
tel: 635 68 69 oraz 0601 33 19 39

internet: www.ahj.pl, e-mail: joga@ahj.pl
Konto: iPKO nr 80 1020 1013 0000 0102 0102 3894