

PLAN CZERWIEC 2010

W dniach 3,4,5,6 czerwca odbędzie się jedna sesja o godzinie 10:30 - 12:00.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:30 - 09:00		07:30 - 09:00		07:30 - 09:00		
10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00
	12:00 - 13:30		12:00 - 13:30		12:00 - 14:00 Sesja przygotowawcza <u>oprócz 5,12,26 czerwca</u>	
					12:00 - 13:00 Sesja kobieca <u>tylko 12 czerwca</u>	
15:30 - 17:00	15:30 - 17:00	<u>15:00</u> - 16:30	15:30 - 17:00	15:30 - 17:00		
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	17:00 - 19:00 Sesja dwugodzinna (po 3 mies.praktyki)	
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 Sesja indywidualnej korekty		

Wakacyjny Warsztat Jogi „Powitanie Lata z Joga w Wesołowie”
19 - 26 czerwca 2010, Wesołowo ok. Węgorzewa, prowadząca Anna

...

PRZESTRZEŃ HARMONII LIPOWO 22 - 29 sierpnia 2010, prowadząca Anna Borawska
Szczegóły na tablicach ogłoszeń w Akademii.

CENNIK

Stałe 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

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 15 maja).

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.

Sesja indywidualnej korekty jej istotą jest precyzyjna i łagodna praktyka asan w kameralnej grupie wraz z indywidualnym korygowaniem błędów przez nauczyciela. Tę sesję polecamy zarówno osobom początkującym, jak i bardziej doświadczonym.

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, lub sobota godz. 12:00-14:00. Koszt 40 zł.

Nasi doświadczeni nauczyciele w ciekawy i inspirujący sposób przekażą 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