

CORSI YOGA CON CLAUDIA GENNARETTI

2026-2027 (Ott-Mag)

OPEN DAY GRATUITI IN PRESENZA

 **Osimo San Sabino** (Stanza Polifunzionale Buttari)

Lunedì 21 Settembre

8:30 – 9:45

17:00 – 18:15

19:45 – 21:00

 **Osimo Abbazia** (ASD Endas Abbazia)

Venerdì 18 settembre:

10:30 – 11:45

17:00 – 18:15

Sabato 19 settembre:

8:45 – 10:00

10:30 – 11:45

Mercoledì 23 settembre

17:45 – 19:00

19:30 – 20:45

 **Porto Recanati** (Palestra Workout Institute)

Sabato 19 settembre:

11:15 – 12:30

Lunedì 28 settembre:

20:30 – 21:45

WORKSHOP/CONFERENZA GRATUITA IN PRESENZA PER INAUGURARE LA STAGIONE 2026-2027

Titolo: SALUTOGENESI E LA SAGGEZZA DELLO YOGA

Conosci e sperimenta un nuovo paradigma del benessere

Sabato 17 Ottobre

dalle 17:00 alle 19:30

ASD ENDA Abbadia di Osimo

Programma:

- Conferenza: scienza e saggezza antica a confronto
- Sessione di yoga per tutti
- Spazio di condivisione

Per maggiori dettagli si veda l'evento caricato sul sito web claudiagennaretti.it oppure inviare un messaggio al +39 333 563 6873

SIETE TUTTI INVITATI A PARTECIPARE!!!

INIZIO CORSI

Per i vecchi iscritti sabato 19 settembre

Per i nuovi iscritti venerdì 2 ottobre (inizio del coro online) e sabato 3 ottobre (inizio dei corsi in presenza)

ORARIO CORSI SETTIMANALI IN PRESENZA E ONLINE

Per gli orari fare riferimento alla tabella riportata sul sito claudiagennaretti.it

La tabella degli orari definitivi sarà pubblicata dopo gli open day entro la fine di settembre.

MATERIALE NECESSARIO PER LA PRATICA

Per consentire una pratica funzionale efficace, sicura, rispettosa del proprio corpo e personalizzata, chiediamo a tutti gli allievi di dotarsi di un kit personale come di seguito specificato:

- tappetino rigorosamente antiscivolo
- 2 mattoni (misure 22x11x6 cm o simili)
- 1 cintura (fibbia quadrata lunghezza 250 o 300 cm)
- 2 plaid/copertine ripiegabili compatte
- 1 asciugamano in microfibra o simile per coprire il bolster durante la pratica

Nella sala di ASD ENDAS Abbazia e Workout Institute di Porto Recanati verranno utilizzati anche i seguenti materiali che troverete a disposizione gratuita nella sala di pratica.

- 1 cuscinone/bolster
- 1 tavoletta
- 1 sedia
- 1 placca per le spalle (per le posizioni sulle spalle)

NOTA: agli open day è sufficiente portare con se solo il tappetino e una coperta/plaid

ISTRUZIONI PER ORDINARE IL MATERIALE

clickare al seguente link

https://claudiagennaretti.it/ondemand_in_programma/

selezionare l'articolo di interesse per accedere al sito di YOGA SHOP MILANO
poi seguire le indicazioni guidate presenti sul sito per completare l'intera procedura dell'ordine

oppure

accedere al sito <https://claudiagennaretti.it>

poi andare alla sezione

LA MIA PROPOSTA e clickare su ON DEMAND

qui troverete i vari materiali e l'accesso alla pagina web del sito YOGA SHOP MILANO.

poi seguire le indicazioni guidate presenti sul sito per completare l'intera procedura dell'ordine

Potrete ordinare il materiale utilizzando il **codice sconto claugen**

ISCRIZIONE AL GRUPPO WHATSAPP E PRENOTAZIONI ALLE LEZIONI

Tutte le lezioni sono su prenotazione quindi è necessario iscriversi ad un gruppo whatsapp dedicato.

Ogni weeeekend verrà pubblicato sul *gruppo whatsapp* "Yoga con Claudia 2025-2026" un promemoria delle lezioni della settimana seguente. Ognuno di voi potrà prenotarsi con messaggio privato indicando la lezione alla quale intende partecipare.

Quindi non è necessario far parte di un gruppo fisso di pratica, ma è possibile variare il giorno e l'orario in base alle proprie esigenze personali.

NOTA BENE:

Eventuali rinunce alla prenotazione vanno comunicate appena possibile all'insegnante in modo che il posto possa essere liberato per qualcun altro.

ACQUISTO ABBONAMENTI

LEZIONE SINGOLA	20,00 Euro
PACCHETTO 4 CREDITI	50,00 Euro (validità 1 mese dal pagamento)
PACCHETTO 8 CREDITI	90,00 Euro (validità 2 mesi dal pagamento)
PACCHETTO 12 CREDITI	130,00 Eur (validità 3 mesi dal pagamento)
PACCHETTO 32 CREDITI	320,00 Euro (validità fino a giugno 2027)

NOTA IMPORTANTE:

qualche giorno prima della scadenza del pacchetto riceverete un messaggio whastapp di promemoria per il rinnovo.

Il pacchetto va comunque rinnovato alla scadenza e i crediti residui non consumati, andranno ad accumularsi a quelli del nuovo pacchetto e andranno recuperati/consumati comunque tutti entro e non oltre agosto 2026.

Se per imprevisti o esigenze dell'insegnante, oppure durante i periodi festivi (esempio natale e pasqua) le lezioni settimanali saranno annullate o interrotte, la scadenza del pacchetto sarà prolungata proporzionalmente.

COSTI DI ISCRIZIONE

Costo tessera associativa annuale per ASD ENDAS ABBADIA 20 euro.

Costi di iscrizione e servizi amministrativi 15 euro

CORSO YOGA ONLINE I CICLO

OTTOBRE E NOVEMBRE 2026

Modulo da 8 incontri ONLINE

Di venerdì dalle 18:30 alle 19:45 su piattaforma ZOOM

Inizio Venerdì 2 ottobre

Pacchetto 8 incontri 160 euro

Verranno fornite le registrazioni degli incontri in caso di impossibilità a partecipare in diretta

CORSO "ALLA SCOPERTA DEL PONTE DELL'ARCOBALENO

Un viaggio attraverso i centri energetici e tutte le loro sfumature"

2° ciclo 2026-2027 - Modulo da 4 incontri ogni 2 mesi

(2 repliche per ogni incontro una ad Osimo e una a Magliano di Tenna)

di Sabato dalle 17 alle 19

	Osimo Abbadia Circolo ENDAS	Magliano di Tenna Kedara Studio
IV CHAKRA (SFUMATURE DI VERDE)	24 OTTOBRE	21 O 28 NOVEMBRE
V CHAKRA (SFUMATURE DI BLU)	23 GENNAIO	30 GENNAIO
VI CHAKRA (SFUMATURE DI INDACO)	27 FEBBRAIO	20 MARZO
VII CHAKRA (SFUMATURE DI VIOLETTO)	17 APRILE	15 MAGGIO

REGOLAMENTO

- Per una migliore gestione del corso durante l'anno verrà creato un gruppo whatsapp per le comunicazioni di servizio;

- **Per i nuovi allievi la prima lezione di prova (open day) è gratuita;**

- **Si prega gentilmente di arrivare puntuali per consentire la preparazione alla classe. In caso di ritardo si prega di avvisare l'insegnante con un messaggio whatsapp in privato;**

- tutto il materiale messo a disposizione dell'insegnante alla fine della lezione va rimesso al suo posto così come indicato dall'insegnante.

- Nella pratica yoga è consigliato non mangiare prima della lezione o mangiare almeno 1,5 – 2h prima;

- Durante la pratica è consigliabile tenere vicino a sé solo il materiale necessario per la lezione. Quindi invito a portare una borsetta in cui mettere solo gli oggetti di valore e lasciare il resto delle cose personali nello spogliatoio o negli spazi dedicati.

- In caso di problematiche di salute particolari o di una certa entità si prega di parlarne con l'insegnante prima di iniziare il corso. In questi specifici casi potrebbe essere richiesto il Certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Om Shanti

Cla