

Gionata Bordoni
Direttore Tecnico – L'Arte del Movimento SSD

Corso

HATHA YOGA

Programma

OBIETTIVO: Il principale obiettivo dell'Hatha Yoga è equilibrare le energie opposte del corpo e della mente (*Ha* il sole e *Tha* la luna) per raggiungere uno stato di armonia psico-fisica e preparare il praticante a livelli superiori di consapevolezza e meditazione.

Lo **Hatha Yoga** è una forma di Yoga basata su una serie di esercizi psicofisici, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet.

È una pratica dolce e progressiva che lavora su respirazione, mobilità, equilibrio, postura, concentrazione e consapevolezza corporea. Attraverso posizioni mantenute in modo controllato, esercizi respiratori e momenti di rilassamento, può aiutare a migliorare la percezione del corpo, ridurre tensioni e favorire un maggiore benessere generale.

La proposta è pensata per offrire ai soci di UNITRE Pavia un'attività accessibile, continuativa e coerente con la visione de L'Arte del Movimento e come strumento di cura della persona a tutte le età.

Il corso è proposto nei seguenti orari:

Attività	Giorni e orario	Formula	Capienza
Hatha Yoga 1	Lunedì 15:00-16:00	Mono settimanale	max 16 persone
Hatha Yoga 2	Venerdì 15:00-16:00	Mono settimanale	max 16 persone
Hatha Yoga 3	Lunedì e venerdì 15:00-16:00	Bisettimanale	max 16 persone

Le attività saranno attivate al raggiungimento di **un minimo di 8 iscritti per ciascun corso**.

Una volta attivato il corso, le lezioni proseguiranno regolarmente secondo il calendario previsto, anche in caso di presenze inferiori in alcune singole giornate.

“L'Arte del Movimento” propone due formule economiche: *** Singolo periodo, Periodo completo** da novembre/giugno. Pertanto, i soci UNITRE iscritti all'anno accademico 2026/2027 potranno iscriversi al corso stabilito alle tariffe agevolate di seguito indicate:

Formula	* 1° periodo	* 2° periodo	Periodo completo ottobre/giugno
Hatha Yoga (1 e 2) Mono settimanale	80 €	90 €	160 €
Hatha Yoga (3) Bisettimanale	130 €	150 €	260 €

*** Per singolo periodo** si intende uno dei due blocchi dell'anno accademico identificati come segue:

- ✓ 1° periodo: dal 2 novembre 2026 al 28 febbraio 2027
- ✓ 2° periodo: dal 1° marzo 2027 al 28 giugno 2027

Il **periodo completo** comprende invece entrambi i blocchi, quindi dal 02 novembre 2026 al 28 giugno 2027.

Oltre la quota del periodo scelto, occorre prevedere **una quota annuale di € 40** per l'assicurazione di livello B e l'iscrizione alla società sportiva dilettantistica.

La formula bisettimanale è pensata per favorire una maggiore continuità di pratica. Per questo motivo il periodo completo **novembre/giugno** risulta più conveniente rispetto all'acquisto dei due singoli periodi separati.

Ovviamente, chi chiede di accedere ai corsi di L'Arte del Movimento dovrà dimostrare l'avvenuta iscrizione all'anno accademico 2026/2027, presentando la Tessera Unitre rinnovata o la Ricevuta attestante l'iscrizione a UNITRE.

Il numero indicativo di lezioni previste è il seguente:

Formula	1° periodo	2° periodo	Totale novembre/giugno
Mono settimanale lunedì	17 lezioni	17 lezioni	34 lezioni
Mono settimanale venerdì	15 lezioni	17 lezioni	32 lezioni
Bisettimanale lunedì + venerdì	32 lezioni	34 lezioni	66 lezioni

È possibile effettuare l'iscrizione ai corsi di L'Arte del Movimento, dal 14/10/2026 nelle giornate dal lunedì al venerdì, dalle ore 8:00 alle 21:00, preferibilmente preceduta da un appuntamento telefonico al Nr. 0382 1632239.

Di seguito il calendario del corso Hata Yoga:

Dettagli	
Modalità:	Presenza
Giorno:	lunedì - venerdì
Orario:	15:00 – 16:00
Studenti:	Min. 8 – Max 16
Sede:	L'Arte del Movimento SSD a r.l. Via Cassani, 7 27100 Pavia (PV)

Mese	lunedì/venerdì (Hata Yoga)
Novembre 2026	2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30
Dicembre 2026	4, 7, 11, 14, 18, 21, 28
Gennaio 2027	4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29
Febbraio 2027	1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26
Marzo 2027	1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26
Aprile 2027	2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30
Maggio 2027	3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31
Giugno 2027	4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28

- Ogni partecipante è tenuto a presentare certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica (**Certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico**).
- I soci iscritti a UNITRE Pavia si impegnano a segnalare eventuali allergie, patologie o limitazioni fisiche rilevanti, come previsto per attività motoria per soggetti over 50.
- La Scuola non risponde di infortuni derivanti da mancata comunicazione di patologie pregresse o da comportamenti non conformi alle indicazioni dell'insegnante.

❖ Per informazioni, potete scrivere a: redazione@unitrepavia.it
con oggetto: Corso di Hata Yoga - "L'Arte del Movimento"