

**Villa di Serio Via Cavour, 10**  
**Cell. 338 8871997-329 3261646 -[www.yogasurya.it](http://www.yogasurya.it)- [val@yogasurya.it](mailto:val@yogasurya.it)**

Benvenuti nel sito dello Studio Yoga Surya, fondato dall'insegnante Valeria Viola, che da oltre 30 anni promuove l'applicazione di questa antica tradizione attraverso un percorso di apprendimento multicanale per rendere i numerosi benefici dello yoga accessibile a tutti.

Valeria Viola vive e insegna yoga a Villa di Serio in provincia di Bergamo, ha conseguito attestati, diplomi e master di specializzazione certificati, presso scuole di maestri di fama nazionale ed internazionale.

E' iscritta al registro CSEN e YANI con la qualifica di Maestro e Yoga Wellness Master.

Co-fondatore dell'associazione Club Surya dal 1996 al 2020. Attualmente esercita la libera professione presso il proprio studio.

**La pratica dello yoga, è un concentrato di tecnica, impegno, costanza e ascolto**

La mia conoscenza dello yoga, dice Valeria Viola, nasce da molti anni di esperienza maturata attraverso la pratica di asana, pranayama, tecniche di rilassamento e di meditazione. Questi apprendimenti sono gli aspetti chiave che adopero per insegnare lo yoga in modo semplice e diretto sia a coloro che si avvicinano per la prima volta, sia a chi abbia già consolidato la pratica e desidera approfondire questa avvincente disciplina.

## **Lo STUDIO YOGA SURYA**

### **Non è una palestra**

Esiste una sostanziale differenza in termini di qualità nell'esecuzione della pratica:

- Ogni allievo è maggiormente seguito da insegnante certificato.
- Il clima è più rilassato e disteso grazie al fatto che le lezioni sono rivolte a piccoli gruppi.
- I gruppi sono organizzati in base all'esperienza degli allievi, necessità e tipologia di pratica.
- Si pratica solo ed esclusivamente yoga.

Gli incontri in presenza si svolgono in **sala yoga**, ambiente confortevole, ben attrezzato idoneo alla pratica. **Oppure all'aperto, nel verde spazio riservato e tranquillo**, lontano da spettatori indiscreti, confusione e rumori molesti incompatibili con l'attività della disciplina.

## **COSA PROPONGO :**

### **LEZIONI DI YOGA MULTILIVELLO** (Durata variabile tra i 60 e i 90 minuti)

- **Yoga base e intermedio** ( pratica delle posizioni più o meno dinamica, in accordo con le caratteristiche fisiche e mentali di ognuno ).
- **Yoga posturale e terapeutico** (metodica per il recupero dell'equilibrio posturale, per contrastare e prevenire disturbi di diversa origine e rigidità articolare)
- **Pratica di Pranayama, Meditazione, yoga Nidra** (tecniche di respirazione, sessioni di rilassamento)

## **PER GARANTIRE UN SERVIZIO ESCLUSIVO SUGGERISCO:**

- **Lezioni collettive in piccoli gruppi** : per valorizzare al massimo il valore della pratica
- **Lezioni individuali o in coppia** : si concordano di volte in volta in base alle proprie esigenze, è un approccio concepito per offrire l'opportunità di sperimentare lo Yoga in chiave personalizzata, in una modalità più adatta alle proprie esigenze o interessi, più approfondita, più autonoma, nel rispetto della propria fisicità e dei propri limiti.

## **COSA SCEGLIERE IN ALTERNATIVA :**

- **ON LINE IN DIRETTA LIVE STRAMING** un'esperienza simile a quella di una lezione in presenza senza muoverti da casa. In caso non potessi partecipare alla diretta , la lezione sarà visibile fino due giorni dopo l'ultimo incontro per rivedere la lezione quando preferisci
- **Accedere gratuitamente alla Community** e in filo diretto con la **Naturopata** a completamento della pratica yoga.

**Qualifica di Maestro Yoga**

**Certificato C.S.E.N. N° 61.113 - Y.A.N.I. N° 1196**

**Yoga Wellness Master**



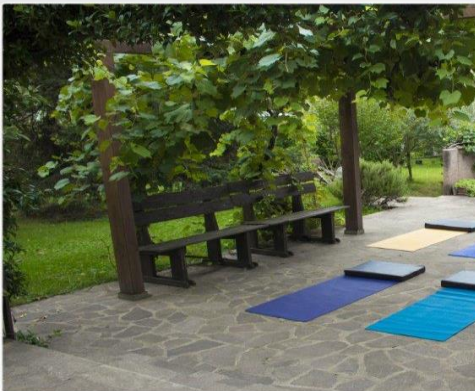
**ALL'APERTO DAL 26 APRILE 2021**



Ingresso



Spazio esterno



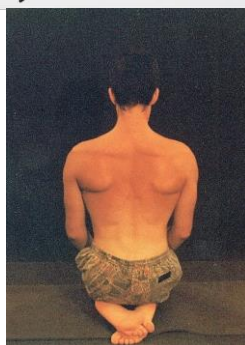
Yoga all'aperto



**IN SALA DAL 1 GIUGNO 2021**



Sala yoga



Sala meditazione



## Regole da osservare

- Astenersi dall'ingresso nei locali in caso di febbre (37.5), sintomi influenzali o in caso di contatto con persone positive occorsi negli ultimi quattordici giorni.
- Misurare la temperatura e igienizzare le mani con il disinfettante all'ingresso.
- Arrivare già vestiti adeguatamente all'attività, muniti di buste sigillanti per scarpe e raccolta di "rifiuti potenzialmente infetti" (fazzoletti, salviette ecc.).
- Indossare la **mascherina** e mantenere la distanza di 2 metri.
- Utilizzo del **tappetino personale**.

Se l'attività di yoga viene svolta all'aperto la distanza è di 1 metro.



Villa di Serio (Bg)- Via Cavour, 10

Info : 338 8871997- 329 3261646 - [www.yogasurya.it](http://www.yogasurya.it)- [val@yogasurya.it](mailto:val@yogasurya.it)

