



Perché iscriversi a YOGA??? Ma perché lo Yoga è un mezzo che ci permette di MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA NOSTRA VITA!!!!

Nata nei sistemi filosofici dell'India antica, questa affascinante disciplina, pur nella diversificazione delle scuole che l'hanno trasmessa e proposta, si pone una finalità e uno scopo: l'interazione, l'unificazione, l'armonizzazione, il riequilibrio, il BENE-ESSERE della persona nella sua globalità, fisica, psichica e spirituale. Yoga, che significa unione con tutto e con tutti, è un cammino, un percorso **esperienziale** i cui principi devono essere trasposti nella vita quotidiana, perché se ne possano verificare i benefici effetti: è un mezzo concreto e preciso per regolare ed equilibrare le funzioni complesse del corpo e attraverso l'equilibrio fisiologico creare le condizioni per l'equilibrio psicologico e psichico, così necessario e indispensabile alla nostra frenetica realtà odierna; è la via per ritrovare il legame dell'essere con la propria origine divina, del piccolo microcosmo individuale con il grande macrocosmo universale.

YOGA SVARUPANANDA



La regolare ed assidua pratica fisica, aiutandoci nel ritrovare scioltezza nei movimenti, superamento degli ostacoli e delle tensioni articolari, in una costante relazione col respiro e con il controllo della mente, ci conduce ad uno stato di rilassatezza e di quiete in cui anche gli automatismi della mente e i condizionamenti vengono regolati, apportando significativi miglioramenti di coscienza e di vita. Infatti lo yoga non è copiare una "forma" in cui si porta il proprio corpo nelle posizioni, più o meno agevoli (asana), ma uno "stato", una modalità di essere che non si impara solo leggendo o studiando, ma va sperimentato, vissuto, provato, adattandolo alle proprie esigenze individuali e morfologiche, per sentirsi pienamente integrati nell'energia e nell'armonia della vita.

**Tutti i nostri corsi sono riservati
ESCLUSIVAMENTE ai soci di Kyu Shin Do
Kai Parma A.S.D.**

Giorni e Orari

Martedì giovedì 19:00 - 20:30

Insegnante CRISTINA ALFIERI.

(lezioni su prenotazione con almeno 4 partecipanti)

Mercoledì 10:30 - 12:00

Insegnante SILVIA VALENTI

Lunedì – Venerdì 17:00 - 18:30

Insegnante SILVIA TORTINI

Quote

- Tesseramento annuale EPS.: **10 €** da pagarsi all'atto dell'iscrizione insieme all'abbonamento a 10 lezioni.
- Abbonamento a 10 lezioni: **165 €** (durata 3 mesi, le lezioni perse non possono essere recuperate salvo accordi)
- Tassa sociale KSDK Parma ASD **10 €**

Materiale occorrente per l'iscrizione :

- ✓ Compilazione della scheda di iscrizione e versamento della quota di affiliazione e tesseramento
- ✓ **CERTIFICATO MEDICO** rilasciato dal *medico curante* per la pratica sportiva non agonistica
- ✓ Abbigliamento comodo

Come raggiungerci

La sede della Scuola, è facilmente raggiungibile sia in auto con ampio e comodo parcheggio proprio di fronte, sia in bicicletta tramite le piste ciclabili e con gli autobus n. 15, 7, 2.

Kyu Shin Do Kai Parma A.S.D..... non solo YOGA

JUDO -RAGAZZI E ADULTI	JU - JITSU
AIKIDO	ATTIVITA' MOTORIA
KOBUDO	KUNG FU – TAI CHI
GINNASTICA POSTURALE CORRETTIVA PSICOMOTRICITA'	JUDO BAMBINI 5-11 ANNI
WWW.KSDKPARMA.IT	

I NOSTRI SOCIAL	
	+ 39 324 0761922
	WhatsUpKsdk
	ksdk_parma



AUTOSCUOLA DUCALE



SALVATORE
ROBUSCHI
PUMPS



Edil-Ma srl



L'Angolo di Venere
CENTRO ESTETICO

KSDK PARMA AL PALAZZETTO COMUNALE "CASA DEL JUDO JIGORO KANO" GARANTISCE I MIGLIORI SERVIZI E REQUISITI IN MERITO A PULIZIA, IGIENE E SICUREZZA, L'APPLICAZIONE ED IL RISPETTO DEI, REGOLAMENTI E PROTOCOLLI DEL CONI FSN E EPS

SEGUI LE INDICAZIONI DEL TUO MAESTRO E LE REGOLE ESPOSTE CON ATTENZIONE E SENSO DI RESPONSABILITA'



**Kyu Shin Do Kai
Parma A.S.D.**
YOGA

STAGIONE 2025-2026



Via Luigi Anedda, 9A
43122 – Parma (PR)

nel centro sportivo di Moletolo,
di fianco alle piscine - bus 2/7/15

www.ksdkparma.it

ksdkparma@ksdkparma.it

Tel 0521 774360-3240761922