



YOGA



Strada Rorine 12/c - 12051 - Alba
P.iva 03835380043
C.F. BSCNNA87T62A124O
+39 338 9331003
anna.busca@hotmail.it

PRIVATE

1 PERSONA

- 1 lezione singola = 45€
- 5 lezioni entro 60 gg = 200€

2 PERSONE

- 1 lezione singola = 60 € tot (30€ x persona)
- 5 lezioni entro 60 gg = 250€ (125€ x persona)

GRUPPO

MENSILE X1

Abbonamento mensile 1 classe alla settimana scegliendo giorno e orario.
13€/lezione x n. lezioni del mese *

MENSILE X2

Partecipazione a 2 classi settimanali scegliendo giorno e orario.
12€/lezione x n. lezioni del mese *

"GIAMPIN" 5

5 lezioni da utilizzare entro 60 gg dall'acquisto
75€

ONLINE 5

5 lezioni in diretta zoom da utilizzare entro 60 gg dall'acquisto

AERIAL

Pratica di yoga con l'ausilio dell'amaca. Il tessuto diventa sostegno o ostacolo in un lavoro che chiede equilibrio tra controllo e abbandono. Il tutto condito da un pizzico di gioco. Solo 9 postazioni

Venerdì sera ogni 15 gg
Ore 18.30-19.45
Presso LYRA SPA - Corso Piave 55, Alba

- lezione singola 18€
- 4 lezioni consecutive (ogni 15 gg) 72€



TRATTAMENTI



Strada Rorine 12/c - 12051 - Alba
P.iva 03835380043
C.F. BSCNNA87T62A124O
+39 338 9331003
anna.busca@hotmail.it

NUAD BORAN

Trattamento Thai Tradizionale eseguito a terra con l'ausilio di un futon. Il ricevente indossa abiti confortevoli che consentano ampi movimenti. Palmo e digitopressioni percorreranno le linee energetiche (Sen); picchettamenti, impastamenti, stiramenti e torsioni verranno poi esercitate dall'operatore per liberare i blocchi energetici.

- trattamento 60 min 70 €
- trattamento 90 min 90 €
- trattamento 120 min 110 €

THAI FOOT

Concentrandosi su piedi e gambe le manovre di impastamento e le pressioni dello stickwood donano equilibrio, leggerezza e scaricano tensioni nervose lavorando indirettamente su tutto il corpo.

- trattamento 75 min 60 €

GARBABHYANGA

Garbabhyanga, trattamento ayurvedico in gravidanza, oltre a portare equilibrio tra i dosha si propone di sostenere la salute emotiva, mantenere alte le vibrazioni di pensiero della futura mamma.

- 50 min, oliazione corpo e capo, doccia a fine trattamento 75€

ABHYANGA

Massima espressione della meditazione, l'Abhyanga è un trattamento ayurvedico eseguito sul lettino con l'utilizzo di olio caldo. Attraverso l'oliatura del corpo si dona rilassamento ed equilibrio.

- 60 min
Oliatura corpo, no oliatura capo, panno umido al termine 75 €
- 90 min
Oliatura corpo e capo, doccia a fine trattamento 95 €
- 120 min
Oliatura corpo e capo, doccia a fine trattamento 115 €