

INFORMAZIONI SULLE CLASSI DI BIOENERGETICA 2025

Q Come funziona la classe di prova?

Nella classe di prova avrai la possibilità di fare un'iniziale esperienza di cosa questa disciplina sia e come lavora sul nostro corpo. Non è richiesta nessun tipo di prestazione fisica, solo curiosità e il desiderio di ascoltare il proprio corpo.

Q La classe di prova è gratuita?

La prima classe di prova è gratuita nel senso che se, dopo averla fatta, decidi di non proseguire con le classi, non hai da pagare nulla.

Q Quali sono i costi e le condizioni di frequenza (fino a dicembre 2025)

Qualora invece, decidessi di proseguire nell'esplorazione e la conoscenza della bioenergetica, hai a tua disposizione **altre due successive classi di prova**. Sia la prima che queste due seguenti avranno un costo di 15 euro l'una da saldare alla conclusione della terza classe. Ho scelto di differenziare il primo mese da quelli successivi per darti la possibilità di avere un tempo un po' superiore alla singola lezione di prova per assaggiare con più calma questa pratica corporea e sentirne gli iniziali benefici.

Dopo queste prime tre classi di prova, hai la possibilità di scegliere se concludere la tua esperienza oppure andare avanti.

Se decidi di proseguire, le classi successive avranno un costo di 18 euro e fino a fine dicembre hai la possibilità di frequentare la classe di bioenergetica in modo libero e consapevole. Cosa significa?

Consapevole significa che hai compiuto una *scelta*, quella di fare parte di un gruppo che un giorno alla settimana (lunedì sera o sabato mattina) si ritrova per praticare la bioenergetica.

Libero significa che, hai compiuto una scelta ma puoi frequentare le classi liberamente. Quando sarai impossibilitato a partecipare alla classe della settimana, dovrai però comunicare la tua assenza nel gruppo whatsapp "lunedì bioenergetica" o "sabato bioenergetica" in cui verrai inserito.

Q Giorni e orari di frequenza

- Lunedì 18:30-19:30
- Sabato 10:30-11:30

La frequenza è da intendersi **circostritta al giorno della settimana scelto** per praticare la bioenergetica, lunedì o sabato.

Nb: **Nelle seguenti date, la classe del sabato non ci sarà:**

sabato 15 novembre - 13 dicembre - 27 dicembre - 3 gennaio - 24 gennaio - 21 febbraio - 28 marzo - 25 aprile - 2 maggio. In quelle stesse settimane la classe verrà tenuta il venerdì di quella stessa settimana dalle 19:00 alle 20:00

Q Devo portare con me il tappetino?

No, puoi venire tranquillamente senza perché te lo fornisco io. Con te devi portare un abbigliamento comodo e un telo che stenderai sul materassino per gli esercizi a terra. Durante la classe non si tengono le scarpe: si lavora a piedi scalzi o con le calze.

Wilma Riolo
wilma.riolo@gmail.com
3457955225