



**REGALA  
E REGALATI  
UN PENSIERO  
DI "benessere"  
INSEMI**

Noi di **Semi di Yug**, crediamo che un regalo di benessere sia un **regalo ponderato ed un pensiero speciale**.

Potrete acquistare direttamente da noi un **buono da regalare e/o da regalarvi** (in formato cartaceo o pdf). La scelta è vasta!

Oltre ai nostri servizi **Yoga**, con i vari **abbonamenti, lezioni singole, gruppo, private e lezioni famiglia** avrete anche la possibilità di scegliere tra vari trattamenti olistici come:  
**Ayurveda, Shiatsu, massaggio Lomi Lomi Nui, Riflessologia plantare, Naturopatia, consulenza Fiori Bach, massaggio Thai, Osteopatia e Consulenza Nutrizionale, Psicologica e Psicoterapeutica** oltre a tutti i **trattamenti dedicati alla gravidanza e al post parto**

Potrete anche acquistare un **buono generico**, indicando la cifra a vostra disposizione o farvi consigliare da noi per un buono personalizzato a seconda dei vostri gusti o della persona a cui vorrete regalarlo

**UN PENSIERO**  
DI "benessere"

# prezzi YOGA

A seguire trovate le proposte abbonamento, lezioni singole, individuali e famiglia, ma non esitate a contattarci per opzioni personalizzate.

	live	online	live / online
<b>MENSILE</b>			
1 / SETTIMANA	€ 57	€ 35	
2 / SETTIMANA	€ 85	€ 52	€ 73
3 / SETTIMANA		€ 57	€ 98
ALL YOU CAN YOGA		€ 79	
<b>TRIMESTRALE</b>			
1 / SETTIMANA	€ 150	€ 75	
2 / SETTIMANA	€ 230	€ 120	€ 171
3 / SETTIMANA		€ 138	€ 200
ALL YOU CAN YOGA		€ 158	
<b>GRAVIDANZA</b>			
MENSILE - 1 / SETT	€ 59	€ 40	
MENSILE - 2 / SETT	€ 95	€ 58	€ 84
TRIMESTRALE - 1 / SETT	€ 161	€ 96	
TRIMESTRALE - 2 / SETT	€ 250	€ 155	€ 190

# prezzi YOGA

	live	online
<b>LEZIONE SINGOLA</b>	€ 16	€ 11
<b>LEZIONE INDIVIDUALE</b>	€ 50	€ 45
<b>LEZIONE INDIVIDUALE</b> (Pacchetto 5 Lezioni)	€ 225	€ 200
<b>LEZIONE FAMIGLIA</b>	€ 80	€ 70
<b>LEZIONE FAMIGLIA</b> (Pacchetto 5 Lezioni)	€ 350	€ 300
<b>CARNET 5 INGRESSI</b> (validità 3 mesi)	€ 75	€ 46
<b>CARNET 10 INGRESSI</b> (validità 6 mesi)	€ 135	€ 85

Le **lezioni singole** sono in gruppo negli orari da calendario.

Le **lezioni individuali** sono one to one con l'insegnante.

Le **lezioni famiglia**, sono momenti da condividere con chi desideriamo, per un massimo di 4 partecipanti

(Ideali per occasioni speciali o per creare dei momenti speciali)

# prezzi OLISTICI

A seguire trovate le **proposte** dei "singoli incontri" dei vari operatori,  
ma non esitare a contattarci o a contattarli per scoprire eventuali **pacchetti** o **promo**

## AYURVEDA

con Arcangela - 339 634 2159

Massaggio ayurvedico classico - 70 minuti	€ 60
Massaggio linfodrenante ayurvedico - 90 minuti	€ 80
Massaggio in gravidanza - 70 minuti	€ 60
Hot Stone massage - 90 minuti	€ 80

## LOMI LOMI NUI

con Federica - 333 748 4795

Massaggio Lomi Lomi Nui - 60 min	€ 80
Massaggio gravidanza (o prenatale) - 50 min	€ 70
Massaggio viso/testa aromaterapico - 50 min	€ 55

## OSTEOPATIA

con Fabio - 340 243 0668

Seduta di osteopatia - 50 min	€ 70
-------------------------------	------

## OSTEOPATIA PEDIATRICA E IN GRAVIDANZA E CONSULENTE ALLATTAMENTO IBCLC

con Elisa - 346 146 0208

Seduta di osteopatia - 60 min	€ 70
Consulenza allattamento - 90 min	€ 90

## **CONSULENZA PSICOLOGICA**

**con Alessandra - 335 569 2799**

Colloquio psicologico clinico - 60 min	€ 65
Percorso di Training Autogeno	da definire
Laboratorio psicologico	da definire

## **CONSULENZA PSICOLOGICA**

**con Barbara - 333 523 6990**

Colloquio clinico ( <i>individuale o di coppia</i> ) - 50 min	€ 65
Percorso <i>Il Parto Positivo Neuroscienze e Hypnobirthing</i>	€ 200

## **PSICOTERAPIA**

**con Camilla - 348 739 0024**

Psicoterapia individuale	€ 85
Psicoterapia di coppia	€ 100

## **NATUROPATHIA E MASSAGGIO THAI**

**con Samantha - 346 525 3116**

Consulenza naturopatica - 50 min	€ 60
Massaggio thai completo - 50 min	€ 60
Massaggio personalizzato - 60 min	€ 60

## **CONSULENZA NUTRIZIONALE**

**con Rossana - 349 5942 538**

Prima visita nutrizionale ADULTI	€ 147
- controllo ADULTI	€ 87
Prima visita nutrizionale BAMBINI e ADOLESCENTI	€ 132
- controllo BAMBINI e ADOLESCENTI	€ 75

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE e FIORI DI BACH

con Federica - 345 385 7426

---

Seduta riflessologia plantare - 60 min	€ 50
Riequilibrio emozionale con i fiori di Bach - 60 min	€ 50
Costellazioni familiari individuali - 90 min	€ 65

## SHIATSU

con Sara - 371 468 2540

---

Trattamento Shiatsu - 50 min	€ 60
Trattamento Shiatsu Gravidanza - 50 min	€ 60
Consulenza di Baby Shiatsu - 50 min	€ 60

Sono attivi anche percorsi di gruppo di:

mindfulness psicosomatica, benessere articolare e Qigong,  
insieme ai corsi dedicati alla gravidanza e al post parto.

Ogni cammino può essere approfondito passo dopo passo,  
lasciandosi guidare dalle proprie esigenze e dal nostro team.

Se desiderate un orientamento o un consiglio nella scelta  
del buono più adatto, siamo sempre a disposizione.

*Semi* è un LUOGO  
in cui PRENDERSI TEMPO,  
*respirare*  
e SCEGLIERE con calma  
ciò che FA STARE BENE

---

Corso Stati Uniti 57 . 10129 . Torino  
[www.semidiyug.com](http://www.semidiyug.com) . [info@semidiyug.com](mailto:info@semidiyug.com)  
+39 379 144 4497