

Horario de las sesiones A partir del 2 de Noviembre



INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30	8:30		<b>SLOW VINYASA I-II</b> Kiira			<b>HATHA I-II</b> Angels		
9.15	10.15	<b>KUNDALINI I</b> Leticia	<b>HATHA I-II</b> Kiira	<b>KUNDALINI I</b> Leticia	<b>FLOW VINYASA I-II</b> Angels	<b>INTRO AL YOGA</b> Sabrina		
10.15	11.30	<b>RESTAURATIVO</b> Sabrina		<b>RESTAURATIVO I</b> Maria			<b>ASHTANGA I-II</b> Eva / Elena	
10.45	12.00				<b>RESTAURATIVO</b> Sabrina			
11.30	12.30						<b>HATHA I-II</b> Eva / Elena	<b>VINYASA I-II</b> Eva
14.15	15.15	<b>VINYASA II</b> Kiira	<b>HATHA I-II</b> Gabi	<b>IYENGAR I</b> Vladimir	<b>VINYASA II</b> Kira	<b>HATHA I-II</b> Gabriela		
17.00	18.00				<b>GRAVITY **</b> Mireia			
18.15	19.45	<b>ASHTANGA II</b> Maria						
18.15	19.15		<b>HATHA I-II</b> Maria	<b>INTRO AL YOGA I</b> Eva	<b>YOGUILATES</b> Gabi	<b>INTRO AL YOGA I</b> María		
19.30	20.45		<b>INTRO VINYASA I</b> Gabi	<b>YOGUILATES I-II</b> Eva	<b>YOGA ALINEACIÓN</b> Gabi	<b>ASHTANGA I-II</b> María		
20.00	21.00	<b>GRAVITY **</b> Mireia						

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [www.yogaone.es](http://www.yogaone.es)

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

\* Para las clases de D-GRAVITY y PRANAYAMA I MEDITACIÓ por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente

\*\* Las clases de yoga KIDS son cursos aparte, consulta más información en la recepción del centro

Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta
-----------------	------------------	-----------------



## *Ven a conocer y a practicar los diferentes estilos de yoga*

### **Ashtanga**

Este método de yoga consiste en la sincronización de la respiración con una serie progresiva de posturas.

### **Vinyasa**

Estilo de gran belleza basado en la fluidez de las posturas y sus transiciones mediante la coordinación del movimiento con la respiración.

### **Dharma**

Anima a profundizar en la experiencia de la práctica de una manera meditativa y espiritual.

### **Hatha**

Es el yoga de los contrarios y el equilibrio. Por este motivo, trae fortaleza pero también ligereza en el cuerpo y en los pensamientos.

### **Sivananda**

Inspirado en el yoga clásico. Enseña el yoga como una forma de vida y una manera de educar la mente y el cuerpo y de conseguir una evolución espiritual.

### **Yoguïlates**

Combina las técnicas de relajación y estiramientos con el entrenamiento de la musculatura estabilizadora del Pilates.

### **Yoga Dharma Wheel**

Es una forma efectiva y divertida de abrir el pecho, los hombros, la espalda y la cadera. Permite desarrollar la estabilidad, la fuerza y la flexibilidad de la espalda.

### **Restaurative Yoga**

Sesiones suaves y lentas, en las que se mantienen las posturas durante un largo periodo de tiempo con ayuda de bloques y mantas.

### **Kundalini**

Practicar Kundalini Yoga te permitirá tener mayor flexibilidad en la columna vertebral, reducir el estrés y además mejorar la memoria.

+info [yogaone.cat](http://yogaone.cat)