

Horario de las sesiones A partir del 2 de Septiembre

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.30	8.30				HATHA I Kiira 60'			
9.15	10.15		HATHA I-II Kiira 60'		FLOW VINYASA I-II Kiira 60'	INTRODUCCIÓN YOGA Sabrina 90'		
10.15	11.30	RESTAURATIVO I Sabrina 75'		RESTAURATIVO I Xochitl 75'				
10.45	12.00				RESTAURATIVO I Sabrina 75'			
11.00	11.40		HIPOPRESIVOS I-II Toni 40'					
11.30	12.30						HATHA I-II Carla/Elena 60'	OPEN VINYASA Carla 60'
14.15	15.15	VINYASA II Kiira 60'		Inspired IYENGAR I Vladimir 75'	VINYASA II Kiira 60'	Hatha I-II Gabriela 60'		
17.00	18.00					D-GRAVITY I-II** Mireia		
17.30	18.10	HIPOPRESIVOS I-II Toni 40'		HIPOPRESIVOS I-II Toni 40'				
18.15	19.15	HATHA I-II Ricardo 75'	ASHTANGA II María 75'					
18.30	19.30			INTRO AL YOGA I Alba 60'	YOGUILATES I-II Julia 60'			
19.30	20.30		INTRODUCCIÓN VINYASA Maria 60'	ROCKET I-II Alba 60'	YOGA ALINEACIÓN I Julia 75'	ASHTANGA II Maria 75'		
20.00	21.00	D-GRAVITY I-II** Mireia 60'						
20.45	21.45		KUNDALINI Leticia Gil 60'		HATHA I-II Gabi 60'			

* Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/cartagena

* 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.

* Yoga Family está fuera de a quota regular

* **Disciplinas de Yoga** (de menor a mayor nivel: orientativo):

Restorative - Insp. Iyengar - Introducción al Yoga - Sivananda - Kundalini - Hatha Raja - Yoguילות - Hatha - Dharma - Vinyasa - Ashtanga - Power // D-Gravity: uso de hamaca (requiere reserva de plaza)

* *Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase.

NIVEL INICIAL/INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
---------------------------------	-----------------------

Restaurativo

Yoga terapéutico, sesiones suaves y calmadas, con uso de accesorios, especialmente indicadas en periodos de recuperación en el ámbito físico (posoperatorios, lesiones, etc.) o emocional.

Inspired Iyengar

Yoga con un enfoque terapéutico, donde se trabaja con gran precisión la alineación corporal. A través del uso de accesorios se ayuda al practicante a conseguir la perfección de cualquier asana.

Introducción al Yoga

La mejor manera de empezar tu práctica de yoga. Busca la sincronización de la respiración y el movimiento (Vinyasa), en una clase de ritmo más lento.

Kundalini

Yoga de la consciencia, un estilo dinámico y fácil de seguir. Su objetivo es el de desbloquear el cuerpo y la mente a través de la movilización de la energía que reside en la base de la columna.

Sivananda

Corriente del Hatha yoga, pero se diferencia en un enfoque centrado en la relajación y la meditación, en lugar del esfuerzo físico. Contempla una serie fija de 12 posturas que ofrecen grandes beneficios.

Yoguitates

Método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Con la practica sistemática de ejercicios específicos juntamente con los patrones de respiración.

Hatha

Caracterizada por una práctica calmada, una suave transición entre asanas, un gran control de la respiración y la capacidad de mantenerse concentrado durante el transcurso de la práctica.

Dharma

Práctica devocional. Se caracteriza por una estructura fija, asanas de flexión, estiramiento de columna y aperturas de corazón, las posturas invertidas se realizan a media práctica.

Vinyasa

Corriente del Hatha yoga. Se trata de una práctica dinámica, moderna y creativa. Se da importancia al enlace de las posturas, con movimientos progresivos y de gran fluidez.

Ashtanga

Es una practica que fomenta la fuerza, la resistencia y el control emocional. Con ejecución enérgica de las asanas se coordina con cada in/exhalación. Se caracteriza por secuencias específicas fijadas en seis series

D-gravity (yoga aéreo)

Fusiona ejercicios básicos de yoga con pilates, las acrobacias y la danza. Se trabaja con la ayuda de una tela (hamaca) donde se realizan posturas invertidas con el cuerpo suspendido en el aire.

Hipopresivos

Técnicas posturales y respiratorias para fortalecer la musculatura abdominal profunda de manera refleja. Enfocado al transversal del abdomen y oblicuos, fibras medias y suelo pélvico.
