

## Horario de las sesiones a partir del 7 de enero

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.30	8.45				<b>POWER YOGA II</b> Kiira			
9.15	10.15		<b>HATHA I-II</b> Kiira		<b>FLOW VINYASA I-II</b> Kiira			
9.15	10.45					<b>INTRODUCCIÓN YOGA</b> Sabrina		
10.15	11.30	<b>RESTAURATIVO I</b> Sabrina		<b>SIVANANDA I-II</b> Sabine				
10.30	11.30		<b>HIPOPRESIUS I-II</b> Toni					
10.30	12.00				<b>RESTAURATIVO I</b> Sabrina			
11.30	12.30						<b>HATHA II</b> Carla/Elena	<b>VINYASA II</b> Carla
14.15	15.15	<b>VINYASA II</b> Kiira			<b>VINYASA II</b> Kiira			
14.15	15.30		<b>HATHA RAJA II</b> Leticia	<b>IYENGAR I</b> Laila		<b>SIVANANDA I-II</b> Sabine		
17.00	18.00					<b>D-GRAVITY *II</b> Leticia		
17.15	18.00	<b>HIPOPRESIUS I-II</b> Toni		<b>HIPOPRESIUS I-II</b> Toni				
18.15	19.15	<b>HATHA I-II</b> Ricardo						
18.15	19.30		<b>IYENGAR I</b> Laila		<b>INTRODUCCIÓN YOGA</b> Sabine			
18.30	19.30			<b>YOGUILATES I</b> Ricard				
19.15	21.00					<b>ASHTANGA II</b> Bernat		
19.30	20.45		<b>ASHTANGA II</b> Bernat	<b>DHARMA II</b> Ricard				
19.30	21.00				<b>SIVANANDA I-II</b> Sabine			
20.00	21.00	<b>D-GRAVITY * II</b> Ricardo						

\* Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.cat/cartagena](http://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.

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



## *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.

### **Yoguילות**

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](mailto:yogaone.cat)