

Horario de las sesiones A partir del 16 de Octubre



INICIO	FIN	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	A	INTRO AL YOGA Montse		RESTAURATIVO Leila	HATHA FLOW Montse			
10.00	11.00	A						VINYASA Susana / Silvia	
10.15	11.15	A		VINYASA I-II Susana			SIVANANDA Silvia		
11.30	12.30	A							HATHA Joak / Lala
12.30	14.15	B							
14.15	15.15	A	VINYASA POWER Joak	HATHA FLOW Lala	VINYASA Elena	HATHA RAJA Susana	ASHTANGA Joak		
15.15	16.45	A							
17.00	18.00	A				YOGUILATES Magalí			
17.15	18.15	A					RESTAURATIU Patrícia		
17.30	18.30	A		YOGUILATES Magalí					
17.45	19.15	A	KUNDALINI Montse						
18.00	18.45	A			SIVANANDA Silvia				
18.15	19.15	A				ASHTANGA Joak			
18.30	19.30	A					DHARMA Patrícia		
18.45	19.45	A		DHARMA Patrícia					
19.00	19.45	A			VINYASA Silvia				
19.30	20.30	A	ASHTANGA Nube			HATHA Joak			
20.00	21.00	A		VINYASA POWER Magalí					
20.00	20.45	A			D-GRAVITY Silvia				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en 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.

Intesidad baja	Intesidad media	Intesidad alta	Meditación libre
----------------	-----------------	----------------	------------------



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.

Yoguilates

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