

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.30	10.30	HATHA I Carlota		INTRO AL YOGA Ricard		VINYASA I-II Oly		
10.30	11.30		VINYASA I-II Jordana		HATHA I Montse		VINYASA I-II Jordana/Noe	
11.15	12.15							HATHA I Carlota
14.15	15.15				VINYASA I-II Jordana	INTRO AL YOGA Rafa		
15.30	16.30		HATHA I Oly	VINYASA I-II Nico				
17.15	18.15		KIDS* Verónica	KIDS* Verónica				
18.15	19.15	HATHA FLOW I-II Rafa	KUNDALINI I Verónica	VINYASA I-II Verónica				
19.15	20.15	INTRO AL YOGA Rafa	ASHTANGA II Fernanda	SIVANANDA I Montse	VINYASA I-II Nico	HATHA I Carlota		
20.15	21.15		VINYASA I-II Fernanda		HATHA I Nico			

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es

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

* Estas actividades son cursos aparte, pide 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.

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.



and exercise regimen.

into **you** need

