

## Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.15	9.15			<b>HATHA</b> Samuel	<b>DHARMA</b> Giulia v			
9.15	10.30	<b>SIVANANDA</b> Rochelle						
9.15	10.15		<b>MEDITACIÓN</b> Rino	<b>INICIACIÓN</b> Rino	<b>HATHA</b> Mari			
9.30	10.45					<b>JIVAMUKTI</b> Emanuela		
10.30	11.30		<b>FOUNDATION YOGA</b> Rino					
11.45	13.00				<b>SIVANANDA</b> Rochelle		<b>VINYASA</b> (rotación)	<b>POWER YOGA</b> (rotación)
13.15	14.15	<b>DHARMA</b> Jordi	<b>TAI CHI</b> Samuel			<b>HATHA</b> Andrea		
14.15	15.15	<b>HATHA</b> Paula	<b>HATHA</b> Samuel	<b>DHARMA</b> Giulia v	<b>RESTAURATIVE</b> Samuel	<b>KUNDALINI</b> Paula		
16.00	17.00			<b>KUNDALINI</b> Paula				
18.00	19.15		<b>DHARMA</b> Naren		<b>DHARMA</b> Naren			
18.15	19.15	<b>VINYASA</b> Giulia v		<b>VINYASA</b> Andrea		<b>SIVANANDA</b> Gabriel		
19.15	20.15	<b>ASTHA.FOUNDATION</b> Ezequiel	<b>POWER YOGA</b> Giulia S	<b>INICIACIÓN</b> Marina	<b>HATHA</b> Rino	<b>DHARMA</b> Gabriel		
20.15	21.30	<b>ASTHANGA</b> Ezequiel			<b>ASTHANGA</b> Ezequiel			
20.15	21.15		<b>VINYASA FLOW</b> Giulia S		<b>UN CURSO DE MILAGROS</b> Rino			

\* Recuerda que los días festivos no habrá clase

\* Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.cat/lamilagrosa](http://yogaone.cat/lamilagrosa)

\* 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.



## *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](http://yogaone.cat)