

Horari de les sessions

A partir del 22 de Febrer

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:15	8:15	<b>ASHTANGA</b> Lluís		HATHA-VINYASA Jordi				
9:15	10:15	HATHA I Julia		SIVANANDA Jordi	<b>ASHTANGA</b> Marina			
9:30	10:45		VINYASA Marina			HATHA I-II Julia	SIVANANDA Tania	
10:30	11:30				HATHA I Gabriela			
11:00	12:00	SIVANANDA Tania					VINYASA KRAMA Luis	
14:15	15:15		HATHA I Lluís	VINYASA Marina	VINYASA Gabriela			
17:00	18:00					INTRO AL YOGA Marina		
17:30	18:30		<b>ASHTANGA - ROCKET</b> 90'		YIGUILATES HIPOPRESSIUS Carolina			
18:00	19:00		Gabriela					
18:30	19:30	SLOW VINYASA Marina		HATHA I Marina		GRAVITY Carolina		
19:00	20:00				YIN YOGA Marina			
19:15	20:15		HATHA I Oriol					
19:45	20:45			VINYASA II Jordi				
20:00	21:00	<b>INSPIRED DHARMA</b> Marina						
20:30	21:30		GRAVITY Carolina					

Intensidad baja

Intensidad media

Nivel avanzado

## *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](mailto:yogaone.cat)

