

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.00	10.00	YOGA RESTAURATIVO I Andrea						
9.15	10.15			HATHA YOGA I Natalia		INICIACIÓN YOGA Andrea		
10.15	11.15		YOGA RESTAURATIVO I Sabrina		HATHA YOGA I Gisela		HATHA YOGA I David	POWER YOGA I/II Gabriel
11.30	12.30		HATHA CON MEDITACIÓN Sabrina				VINYASA II Anouk	HATHA YOGA I Gabriel
13.30	14.30	HATHA FLOW I Elena			DHARMA YOGA I/II Gisela			
14.15	15.15		YOGALATES I Janine	HATHA YOGA I Jerzy		VINYASA II Miriam		
16.30	17.30					HATHA YOGA I Juliana		
17.30	18.15		YOGA KIDS Andrea	YOGA KIDS Andrea				
18.00	19.00					D-GRAVITY* Esther Juli		
18.15	19.15		ASTHANGA YOGA I/II (75´) Kait		YOGA RESTAURATIVO Mai I			
18.30	19.30	PRANA FLOW I/II (90´) Mirian		VINYASA II Jerzy				
19.00	20.00					YOGA SIVANANDA Anouk I		
19.15	20.30				ASTHANGA YOGA I/II (75´) Nina			
19.30	20.30		YIN YOGA FLOW I Wanda	ROCKET II David				
20.15	21.15	YOGALATES I Janine						
20.30	21.30		HATHA YOGA I Gabriel	YIN YOGA I Wanda	HATHA YOGA I/II Anouk			

Por favor llegue al menos 10 minutos antes de la clase para que pueda estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/marina

*Para las clases de D-GRAVITY por favor realice una reserva con antelación el día antes de la clase, llamando al centro en el horario de atención al Cliente: 937 427 401



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.

Yoguillates

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