

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.00	10.00	HATHA I Marta						
9.15	10.15			HATHA YOGA I Jessica		RESTAURATIVO I Andrea		
10.15	11.15		YOGA RESTAURATIVO Sabrina		INICIACIÓN AL YOGA I Andrea		HATHA YOGA I Luis	POWER YOGA Fernanda
11.30	12.30						VINYASA II Luis	HATHA YOGA I Fernanda
13.30	14.30	HATHA I Luis						
14.15	15.15			HATHA YOGA I Jerzy	HATHA YOGA I Elena	VINYASA II Sabrina		
16.30	17.30					HATHA YOGA I Juliana		
18.15	19.15		ASTHANGA I/II (75') Marta	VINYASA II Jerzy	RESTAURATIVO I Luis			
18.30	19.30	HATHA YOGA I Sabrina						
19.30	20.30			HATHA I Gabriel	ASTHANGA I/II (75') Alexandros			
20.00	21.00		HATHA YOGA I Marta					
20.15	21.15	YOGALATES I Janine						
20.30	21.30							

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](http://yogaone.es/marina)



## 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.

**Yoguilates**  
Combina las técnicas de relajación y estiramientos con el entrenamiento de la musculatura estabilizadora del Pilates.

**Vinyasa**  
Estilo de gran belleza basado en la fluidez de las posturas y sus transiciones mediante la coordinación del movimiento con la respiración.

**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.

**Dharma**  
Anima a profundizar en la experiencia de la práctica de una manera meditativa y espiritual.

**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.

**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.

**Kundalini**  
Practicar Kundalini Yoga te permitirá tener mayor flexibilidad en la columna vertebral, reducir el estrés y además mejorar la memoria.

**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.

+info [yogaone.cat](http://yogaone.cat)