

*Horario de las sesiones a partir del 7 de enero*



INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.15	8.15			<b>HATHA YOGA</b> Marian		<b>HATHA YOGA</b> Marian		
9.15	10.15			<b>HATHA YOGA</b> Marian		<b>RESTAURATIVO</b> Marian		
10.30	11.30	<b>RESTAURATIVO</b> Jerzy	<b>YOGA INTEGRAL</b> Bernat		<b>YOGA INTEGRAL</b> Bernat		<b>HATHA YOGA</b> Bernat	
11.30	12.30						<b>ASHTANGA</b> Bernat	<b>VINYASA</b> Marta/Bernat
13.15	14.15	<b>ASHTANGA</b> Ezquiel						
14.15	15.15	<b>INTRODUCCIÓ</b> Edu		<b>VINYASA II</b> Maria Savela	<b>VINYASA</b> Maria Savela			
14.15	15.30		<b>IYENGAR</b> Jony					
15.15	16.30					<b>VINYASA</b> Andrea		
17.15	18.00		<b>YOGA KIDS</b>					
18.15	19.30					<b>VINYASA</b> Jerzy		
18.15	19.15	<b>YOGUILATES</b> Andrea	<b>INTRODUCCIÓN YOGA</b> Mariolevne	<b>ASHTANGA</b> Suzel	<b>VINYASA</b> Suzel			
19.15	20.15		<b>D-GRAVITY *</b> Marjoleyne	<b>D-GRAVITY *</b> Arantxa	<b>INTRODUCCIÓN YOGA</b> Suzel			
19.15	20.45	<b>VINYASA</b> Andrea						
20.15	21.15		<b>VINYASA</b> Marjoleyne	<b>VINYASA</b> Edu	<b>DHARMA</b> Jerzy			

\* Recuerda que los días festivos no habrá clase

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

\* 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.

\* Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente de 12 a 20h: 93 74274 00 o en el propio centro.

## Estilos de Yoga



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