

Horario A partir del 1 de Marzo

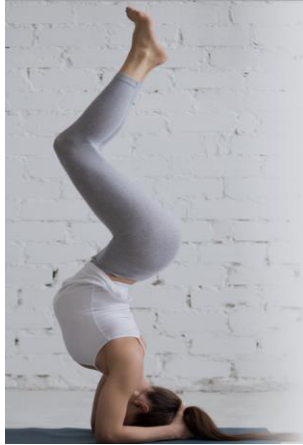
INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:15	10:30	VINYASA Valeria						
9:30	10:45		HATHA I Ania	SIVANANDA David	VINYASA I-II Ania			
10:00	11:00							
10:30	11:30					HATHA ALINEACIÓN Esperanza	HATHA VINYASA Esperanza/Keeva	
10:30	12:00							
11:45	13:00						HATHA I Esperanza/Keeva	
11:15	12:15		VINYASA Valeria					VINYASA I-II (ENG) Ania
12:00	13:15							
14:15	15:15	POWER VINYASA Ania	Hatha Vinyasa Valeria	VINYASA I-II Toni	INSPIRED DHARMA David			
15:30	16:30				GRAVITY David			
17:00	18:00							
18:00	19:15					ASHTANGA Toni		
18:00	19:00	YIN YOGA Stephy		INTRO ASTHANGA Toni				
18:15	19:30							
18:30	19:30		INSPIRED DHARMA David		HATHA VINYASA Ania			
18:30	19:45							
19:15	20:30	ASHTANGA Toni						
19:15	20:15							
19:30	20:30		SIVANANDA David	HATHA I Ania	VINYASA I-II Valeria	RESTAURATIU Keeva		
20:00	21:00							
20:15	21:15							
20:30	21:30		GRAVITY David					

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/miraflores

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

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