

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	HATHA YOGA Iohanna	ASHTANGA Laura O	INSPIRED IYENGAR Laura A	VINYASA Samuel	KUNDALINI Mireia		
10.15	11.15						HATHA Jenny	
11.30	12.30		HATHA Tabata		RESTAURATIU Samuel		D-GRAVITY Jenny	VINYASA Samuel
12.35	13.35							ASHTANGA Samuel
14.00	15.00	ASHTANGA Samuel	HATHA Laura A	VINYASA Liana				
15.15	16.15		INSPIRED IYENGAR Laura A		KUNDALINI Luisa			
17.30	18.30	SIVANANDA Santy (18h - 19,30h)		HATHA Liana	INTRO MEDITACIÓ Luisa	EMBARASSADES Suzanne		
18.30	19.30	HATHA YOGA Jenny	INSPIRED IYENGAR Laura A (75")	INTRO YOGA Liana	INTEGRAL Judith (18-19h)	VINYASA/GRAVITY* Laura C / Laura A*		
19.00	20.00	PRANAYAMA Santy (19,30h - 20h)	POWER Liana		INTRO IOGA Judith			
19.35	20.35	D-GRAVITY * Jenny		VINYASA Liana		INSPIRED IYENGAR Laura A (75")		
19.50	20.50		VINYASA II Laura A					
20.15	21.15	DHARMA Santy (20h - 21,30h)	YIN YOGA Liana	KUNDALINI Mireia	POWER Jenny (20,15 -21,15h)			

* Recuerda que los días festivos no habrá clase

* Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat

* 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 930269522

Nivel iniciación	Nivel intermedio	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