

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.15	9.15	ASTHANGA Roberto						
9.15	10.15		VINYASA I-II Roberto	SLOW VINYASA Roberto	IYENGAR Ricardo	KUNDALINI Leti		
9.30	10.30	YOGA BASICS Roberto						
10.30	11.30				HATHA I-II Ricardo	RESTAURATIVO Roberto	HATHA Alexey/Mireia	
11.30	12.30						VINYASA/ D-GRAVITY* Alexey/Mireia	
14.15	15.15	ROCKET Eva	HATHA I-II Eva		YOGA BASICS Eva			
15.15	16.15					YOGUILATES I-II Roberto		
17.00	18.00			KUNDALINI Leti				
17.15	18.15	HATHA I Mireia	RESTAURATIVO Roberto			VINYASA Alexey		
18.15	19.15			HATHA- VINYASA Ricardo				
18.30	19.30	VINYASA Mireia	ASTHANGA Roberto		ASTHANGA Eva			
19.30	20.30			YOGA BASICS Ricardo		D-GRAVITY Mireia		
19.45	20.45	D-GRAVITY Mireia			RESTAURATIVO Eva			

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/santandreu o en [@yogaonestandreu](https://www.instagram.com/yogaonestandreu).

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.

* La clase d-gravity se impartirá los últimos sábados de cada mes.

Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta
-----------------	------------------	-----------------

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