

Horari de les sessions a partir de l' 11 de gener 2021

Algunes classes s'ofereixen també per ZOOM, demana el link a [sants@yogaone.es](mailto:sants@yogaone.es)

Imprescindible reservar plaça a <https://www.yogaone.es/sants>

Amb les teves claus d'accés gaudeix dels directes de Jordi Canela i de moltes classes i recursos a la plataforma [diracasa.com](https://www.diracasa.com)

18.30 a 20h  
FUNDAMENTOS DEL D-GRAVITY  
By Desirée  
Inscripciones en  
[yogaone.es/workshops/sants](https://www.yogaone.es/workshops/sants)  
Aportación voluntaria

YogaOne<sup>SM</sup>  
sants

INICIO	FIN	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
9.00	10.00							
9.15	10.15	<b>VINYASA I-II</b> Ives PRESENCIAL + EMISSIÓ ZOOM	<b>PRANA VASHYA YOGA</b> Jessica PRESENCIAL + EMISSIÓ ZOOM	<b>YOGUILATES &amp; HIPOPRESIVOS</b> Núria PRESENCIAL + EMISSIÓ ZOOM	<b>HATHA FLOW</b> Lala PRESENCIAL + EMISSIÓ ZOOM	<b>INTRO. ASHTANGA I</b> Nube PRESENCIAL + EMISSIÓ ZOOM	SEGUINT LES INDICACIONS DEL PROCICAT I LES MESURES PRESES PER CONTENIR LA COVID19, EL CENTRE ROMANDRÀ TANCAT ELS CAPS DE SETMANA. PODEU SEGUIR LES CLASSES I DIRECTES A LA PLATAFORMA DIRACASA.COM AMB LES VOSTRES CLAUS D'ACCÉS, EXCLUSIVA PER A SOCIS, O DEMANEU LES CLASSES EMESES PER ZOOM A <a href="mailto:sants@yogaone.es">sants@yogaone.es</a>	
10.15	11.15							
13.30	14.30		<b>VINYASA I-II</b> Ives					
17:15	18:15	<b>HATHA BASICS</b> Cordelia				<b>YIN YOGA</b> Cordelia PRESENCIAL+EMISSIÓ ZOOM		
18.15	19.15	<b>VINYASA FLOW</b> Joakin	<b>HATHA I-II</b> Andrea PRESENCIAL + EMISSIÓ ZOOM	<b>POWER VINYASA</b> Cordelia PRESENCIAL + EMISSIÓ ZOOM	<b>VINYASA FLOW I</b> Adriano PRESENCIAL+EMISSIÓ ZOOM	<b>18.30 a 20h</b> FUNDAMENTOS DEL D-GRAVITY YOGA By Desirée Inscripciones en <a href="https://www.yogaone.es/workshops/sants">yogaone.es/workshops/sants</a> Aportación voluntaria		
19.15	20.15	<b>POWER YOGA</b> Joakin PRESENCIAL + EMISSIÓ ZOOM	<b>19.15 – 20.30 SIVANANDA</b> Andrea	19:15 - 20:45 <b>ASHTANGA I</b> Mati	<b>FUSION FLOW I-II</b> Adriano			

\* Recorda que els festius no hi ha classe

\* Els horaris poden canviar. Consulta'ls actualitzats a [yogaone.es/es/yogaone-sants](https://www.yogaone.es/es/yogaone-sants)

\* Si us plau, no entreu a la classe un cop hagi començat

\* Segueix-nos a [@yogaone.es](https://www.instagram.com/yogaone.es) i no et perdís cap novetat!!



## *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.

### **Yoguitates**

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)