

Horario de las sesiones.

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.30	9.45		ASHTANGA Suzel					
9.15	10.30	VINYASA Edu			VINYASA Mery			
9.30	10.45			HATHA Eira		YOGA ALINEACIÓN Julia	VINYASA Mari Sabela	
10.30	11.30	HATHA VINYASA Edu						
10.30	11.45							HATHA Bernat / Eira
10.45	11.45						HATHA Mari Sabela	
10.45	12.00				RESTAURATIVO Jordi			
11.15	12.30		YOGA ALINEACIÓN Julia			RESTAURATIVO Julia		
12.30	13.45			INTRO AL YOGA Marta				
14.15	15.15	YOGA ALINEACIÓN Julia	VINYASA Eira		VINYASA Mery			
18.00	19.15		HATHA I Ricardo			HATHA Giulia		
18.15	19.15	HATHA RAJA I Naiara						
18.15	19.30			YOGA ALINEACIÓN Montse	RESTAURATIVO Mari Sabela			
19.15	20.30	HATHA RAJA I- II Naiara	HATHA I - II Ricardo					
19.30	20.30			VINYASA Dasha	VINYASA Mari Sabela	D-GRAVITY * Dasha		
20.30	21.30	INTRO AL ROCKET Jerzy	YIN YOGA Marta	D-GRAVITY * Dasha				

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaone.es/es/yogaone-sarria

* Plazas limitadas, asegura tu asistencia reservando tu hamaca en el centro el día antes de la clase

** Para niños de 5 a 11 años. Consulta el grupo en recepción.

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