

Horario de las sesiones a partir del 10 de febrero 2019

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.00	9.00				VINYASA SLOW Agda	HATHA Agda		
9.15	10.15	VINYASA Agda		TERAPÉUTICO Agda				
10.30	11.30		KUNDALINI Siona			YOGUILATES Agda	VINYASA Ivet/Agda	
11.30	12.30							KUNDALINI/SIVANANDA Siona/Roger
13.30	14.30	SIVANANDA Roger						
14.15	15.15		HATHA Siona	VINYASA Ivet	HATHA Siona			
15.30	16.30					D-GRAVITY * Agda		
17.15	18.15							
18.00	19.00	HATHA Pau	INTRO AL YOGA Ivet	INTRO AL ASHTANGA Agda		HATHA Roger		
18.30	19.30				VINYASA Ivet			
19.00	20.00	HATHA RAJA Pau	POWER YOGA Ivet	YOGUILATES Agda		SIVANANDA Roger		
19.30	20.30				KUNDALINI Siona			
20.00	21.00	HATHA II Pau	ASHTANGA Ivet	D-GRAVITY * Agda				

_Abierto sábados y domingos. Festivos cerrados. Consultar horarios actualizados en yogaone.es/vic

_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 tel. 93 742 74 25



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.

Yoguilaes

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

