

Horario de las sesiones a partir del 7 de enero 2019

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.00	9.00				SLOW VINYASA Agda	HATHA YOGA 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 Montse/Siona
13.30	14.30	SIVANANDA Roger						
14.15	15.15		HATHA YOGA Siona	VINYASA Ivet	HATHA YOGA Siona			
15.30	16.30					D-GRAVITY * Agda		
17.15	18.15							
18.00	19.00	HATHA YOGA Pau		INTRO AL ASHTANGA Agda		HATHA YOGA Montse		
18.30	19.30		INTRODUCCIÓN YOGA Frank		VINYASA Ivet			
19.00	20.00	INSPIRED IYENGAR Pau		YOGUILATES Agda		SIVANANDA Roger		
19.30	20.30		POWER YOGA Frank		KUNDALINI Siona			
20.00	21.00			D-GRAVITY * Agda				

* Recuerda que los días festivos no habrá clase

* Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/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 93 742 74 25

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

