

## Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.30	10.30	<b>HATHA I</b> Montse		<b>INTRO AL YOGA</b> Ricard		<b>VINYASA I-II</b> Oly		
10.30	11.30		<b>VINYASA I-II</b> Jordana		<b>HATHA I</b> Nico		<b>HATHA I</b> Jordana / Noe	
11.15	12.15							<b>VINYASA I-II</b> Oly / Leila
14.15	15.15		<b>HATHA I</b> Oly		<b>VINYASA I-II</b> Jordana	<b>INTRO AL YOGA</b> Rafa		
15.30	16.30	<b>VINYASA I-II</b> Leila		<b>HATHA I</b> Nico				
17.15	18.15		<b>PRENATAL *</b>	<b>KIDS *</b>				
18.15	19.15	<b>HATHA FLOW I-II</b> Rafa	<b>KUNDALINI I</b> Verónica	<b>VINYASA I-II</b> Leila		<b>ASHTANGA II</b> Maria		
19.15	20.15	<b>INTRO AL YOGA</b> Rafa	<b>ASHTANGA II</b> Fernanda	<b>SIVANANDA I</b> Montse	<b>VINYASA I-II</b> Noe	<b>HATHA I</b> Maria		
20.15	21.15		<b>VINYASA I-II</b> Fernanda		<b>HATHA I</b> Ricard			

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.es](http://yogaone.es)

Por favor intenta llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

\* Estas actividades son cursos aparte, pide más información en la recepción del centro.

<b>Intensidad baja</b>	<b>Intensidad media</b>	<b>Intensidad alta</b>
------------------------	-------------------------	------------------------



## *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.