

*Horario de las sesiones MONCLOA*



INICIO	FIN	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
9.15	10.15	<b>HATHA I-II</b> Alicia				<b>HATHA ALINEACIÓN</b> Alberto		
9.15	10.25			<b>SIVANANDA</b> Natalia				
10.00	11.10				<b>HATHA RAJA</b> Alicia			
10.30	11.30						<b>VINYASA I-II</b> Juliana	
11.00	12.00		<b>HATHA I</b> Gabriel					<b>HATHA I-II</b> Beatriz
14.15	15.15	<b>POWER II</b> Irina	<b>ASHTANGA I</b> Agata	<b>HATHA I-II</b> Irina	<b>VINYASA I-II</b> Jose			
15.45	16.45					<b>YIN YOGA</b> Beatriz		
17.15	18.15							
18.15	19.15	<b>VINYASA I</b> Daniel	<b>OPEN CLASS</b> <b>VINYASA CORE</b> Jose	<b>ASHTANGA II</b> Mónica	<b>KUNDALINI</b> Daniel			
18.30	19.30					<b>INTRO ASHTANGA</b> Agata		
19.25	20.25	<b>HATHA I-II</b> Juliana	<b>VINYASA I-II</b> Mónica		<b>VINYASA I-II</b> Lore			
19.25	20.40			<b>HATHA ALINEACIÓN</b> Alberto				
20.35	21.35	<b>SIVANANDA</b> Natalia	<b>D-GRAVITY</b> Monica		<b>D-GRAVITY</b> Daniela			



## *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.

+info [yogaone.cat](http://yogaone.cat)