

Horari de les sessions a partir del 12 de juny de 2019



INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	VINYASA YOGA CORE Cordelia	HATHA YOGA I Brenda	VINYASA I-II Ricardo	RESTAURATIVO Barbara	DHARMA I-II Gabriella		
10.30	11.45						HATHA YOGA I-II Tsilil/Brenda	VINYASA I-II Barbara/Nube
14.15	15.15	IYENGAR I-II Barbara		HATHA YOGA I-II Ricardo	KUNDALINI I -II Brenda			
15.15	16.15		VINYASA I- II Joaquín					
17.00	18.00					ACRO-DANSA & MOVIMENT Cordelia		
17:15	18:00			YOGA KIDS				
17:15	18:15	HATHA YOGA I-II Joaquín						
18.00	19.00			HIPOPRESIVOS Gabriella				
18.15	19.15	YOGA BASICS I Joaquín	YOGA BASICS I Andrea		HATHA YOGA II Ricardo			
18.30	19.30					D-GRAVITY* I-II Mery		
19.00	20.30			ASHTANGA I-II Mati				
19.15	20.15	VINYASA II Joaquín	SIVANANDA I-II Andrea		YOGA BASICS I Ricardo			
19.30	20.30					VINYASA II Mery		
20.15	21.15	D-GRAVITY* I-II Maria S	RESTAURATIU I Cordelia		POWER YOGA II Ricardo			
20.30	21.30			YOGA ALINEACIÓN I-II Tsilil				

* Recorda que els festius no hi ha classe

* Els horaris poden canviar. Consulta'ls actualitzats a yogaone.es/es/yogaone-sants

* Si us plau, arribeu 10 minuts abans de la classe per tenir temps de preparar-vos sense presses. No entreu a la classe un cop hagi començat

*YOGA KIDS és un curs, per a més informació cal posar-se en contacte amb recepció.

* Per les classes de D-GRAVITY, cal reservar amb antel.lació durant les 24 hores abans de la classe, trucant dins l'horari d'atenció al client al 937 42 74 23



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