

Horario provisional de las sesiones



INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	VINYASA Nivel I- II	HATHA RAJA Nivel I	HATHA RAJA Nivel I-II				
10.15	11.15				RESTAURATIVO	SIVANANDA Nivel I		
10.15	11.30		IYENGAR Nivel I- II					
11.30	12.30				INTRODUCCIÓN AL YOGA			
12.30	13.30						VINYASA Nivel I- II	HATHA Nivel I-II
13.15	14.15		HATHA YOGA Nivel I -II					
14.15	15.15	VINYASA Nivel I- II	DHARMA Nivel I- II	HATHA YOGA Nivel I- II				
15.15	16.15				VINYASA Nivel II			
15.30	16.30					KUNDALINI		
17.30	18.30			YOGA KIDS				
17.30	19.00		ASTHANGA Nivel I- II					
18.30	19.30	VINYASA		HATHA YOGA Nivel I- II	DHARMA YOGA Nivel II			
19.30	20.30	HATHA YOGA Nivel I-II	HATHA YOGA Nivel I					
19.30	20.45			INSPIRED IYENGAR Nivel I				
20.00	21.00				YINYOGA			

** Plazas limitadas, asegura tu asistencia reservando tu hamaca en el centro el día antes de la clase
 Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat
 Recuerda que los días festivos no habrá clase*



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