

Horario de las sesiones A partir del 30 de septiembre



INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:30	10:30	YOGUILATES Mati				INTRO AL YOGA Sandra		
10:00	11:00		HATHA I-II Baina	KUNDALINI Rafa	ALINEACIÓN I-II Baina			
11:15	12:15						HATHA I-II Rafa	
12:00	13:00				GRAVITY RESTAURATIVO Baina			HATHA VINYASA Ayesha
14:15	15:15	HATHA I Eli	RESTAURATIVO Ayesha		HATHA VINYASA Eli			
15:15	16:15							
16:15	17:15							
17:00	17:45					POWER YOGA Rafa		
17:30	19:00		ASHTANGA Rafa					
18:00	19:00	INTRO ASHTANGA Ayesha		YIN YOGA Ayesha	RESTAURATIVO Paula			
18:00	18:30					PRANAYAMA Y MEDITACIÓN Rafa		
18:30	19:30					KUNDALINI Rafa		
19:05	20:05	YIN YOGA Paula	IYENGAR Vladimir	YOGUILATES Mati	VINYASA I-II Paula			
19:45	20:45					GRAVITY Adriana		
20:10	21:10	BAILA YOGA Paula	HATHA ALINEACIÓN I-II Vladimir	GRAVITY Adriana	HATHA I Paula			

* Recuerda que los días festivos no habrá clase

* Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/vilanova

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

*Sala abierta para la práctica personal, previa reserva.

Nivel iniciación	Nivel basico	Nivel intermedio
------------------	--------------	------------------



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