



ESCOLA DE IOGA

i salut integral

TIPOS DE CLASES

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

| | | | | | |
|---|--|-----------------------------|--|--|----------------------------|
| HATHA YOGA 09:30 - 10:30 | HATHA YOGA 9:30 - 11 | | HATHA YOGA 9:30 - 11 | HATHA YOGA 9:30 - 10:30 | HATHA YOGA 9:30 - 10:30 |
| | | | | | |
| | HATHA YOGA 18 - 19 | | HATHA YOGA 18 - 19 | | |
| HATHA YOGA DE PROFUNDIZACIÓN 18:15 - 19:30 | | HATHA YOGA 18:20 - 19:20 | | HATHA YOGA 18:20 - 19:20 | |
| | HATHA YOGA DE ALTA INTENSIDAD 19 - 20 | | DINÁMICAS CONTEMPLATIVAS 19 - 20 | | |
| MEDITACIÓN E INVESTIGACIÓN 19:30 - 20:30 | | HATHA YOGA 19:25 - 20:25 | | RELAJACIÓN Y YOGA NIDRA 19:25 - 20:25 | |
| | HATHA YOGA 20 - 21 | | HATHA YOGA 20 - 21 | | |
| HATHA YOGA 20:30 - 21:30 | | HATHA YOGA 20:30 - 21:30 | | HATHA YOGA 20:30 - 21:30 | |
| | HATHA YOGA 21 - 22 | | ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN 21 - 22 | | |

Cuota:
Clases semanales
precio mensual

Una clase:
49 €

Dos clases:
59 €

Todas las clases:
69€

Matrícula:
80 €

Seguro anual:
12 €

HATHA YOGA:

Fundamentada en el hatha yoga línea unitiva. Relajación y centramiento. Descongestión física, emotiva y mental para favorecer el estado meditativo. Ejercicios de reeducación postural y respiratoria. Posturas físicas (asanas). Regulación energética (pranayama). Reeducación mental.

HATHA YOGA DE PROFUNDIZACIÓN:

Profundización en su esencia mística y psicológica. Las preparaciones físicas, las posturas y la respiración como posibilidad a la relajación mental en el reconocimiento de la naturaleza de Ser.

MEDITACIÓN E INVESTIGACIÓN:

La meditación como eje central de todo yoga, presencia aquí ahora. Investigación en el reconocimiento de la realidad esencial y experimental. Gestionar el pensamiento y la emocionalidad en una vida de mayor autenticidad.

HATHA YOGA DE ALTA INTENSIDAD:

Sesión de hatha yoga intenso destinado a personas con un nivel avanzado en la practica y que busquen un trabajo físico más exigente.

DINÁMICAS CONTEMPLATIVAS:

Meditación dinámica, armonizando y vitalizando todo el organismo estabilizándose en la atención tranquila como Presencia aquí y ahora. Usando creativamente las esencias prácticas del yoga dinámico, taichí, chikung, tantra, vyayam, danzas contemplativas y la lúcida quietud.

ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN

Estiramientos y descongestión corporal, técnicas de reeducación postural y masaje relajante.

YOGA NIDRA RELAJACIÓN:

Aprender a relajarse. Regeneración y recuperación energética general. Profundización subconsciente. Mantener la relajación consciente. Relajación física, emotiva y mental hacia el estado de yoga. Meditación tántrica.

VISITAS CONSULTORIO DE SALUD

QUIROMASAJE

Regulación y descongestión general del cuerpo, favoreciendo los procesos de circulación i de antiinflamación, liberando dolor y congestión muscular.

DRENAJE LINFÁTICO

Masaje suave y de bombeo que favorece la circulación linfática, eliminando acumulación de líquido, mejorando la circulación venosa de retorno, favoreciendo los problemas de varices.

OSTEOPATÍA

Descongestión muscular y desbloqueo articular a base de: presiones, movilizaciones para la reeducación postural, fricciones y contracciones rítmicas.

Desinflamación, disminución del dolor muscular, favoreciendo la erradicación de contracturas, pinzamientos y dolor del aparato locomotor en general.