ESCOLA DE IOGA
i salut integral

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
HATHA YOGA 9:30 - 10:30	HATHA YOGA 9:30 - 10:30	HATHA YOGA 9:30 - 10:30	HATHA YOGA 9:30 - 10:30	HATHA YOGA 9:30 - 10:30	HATHA YOGA 9:30 - 10:30	YOGA INTEGRAL 9:15 - 11:00
HATHA YOGA 16:00 - 17:00	HATHA YOGA 16:00 - 17:00		HATHA YOGA 16:00 - 17:00			
HATHA YOGA 17:00 - 18:00	ESTIRAMENTS I DESCONGESTIÓ 17:00 - 18:00	HATHA YOGA 17:00 - 18:00	HATHA YOGA SUAU 17:00 - 18:00	HATHA YOGA 17:00 - 18:00		
YOGA INTEGRAL 18:15 - 20:00	HATHA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 18:00 - 19:00		
	HATHA YOGA SUAU 19:00 - 20:00	HATHA YOGA DINÀMIC 19:00 - 19:50	HATHA YOGA 19:00 - 20:00	HATHA YOGA DINÀMIC 19:00 - 19:50		
HATHA YOGA 20:00 - 21:00	HATHA YOGA 20:00 - 21:00	HATHA YOGA 20:00 - 21:00	ESTIRAMENTS I DESCONGESTIÓ 20:00 - 21:00	HATHA YOGA 20:00 - 21:00		

Una classe setmanal: 55 € / mes

Dues classes setmanals: 65 € / mes

Tres classes setmanals: 75 € / mes

Classes il·limitades: 85 € / mes

Matrícula: 100 €

Assegurança anual: 12 €

HATHA YOGA:
Fonamentada en el hatha yoga línia unitiva. Relaxació i centrament. Descongestió física, emotiva i mental per afavorir l'estat meditatiu. Exercicis de reeducació postural i respiratòria. Postures físiques (asanes). Regulació energètica (pranayama). Reeducació mental.

HATHA YOGA SUAU:
S'aplica la mateixa estructura de les sessions de hatha yoga però tractant de realitzar un treball físic d'exigència molt lleu. Estiraments suaus i asanes d'un nivell baix amb variants suaus i mantinguts per poc temps.

HATHA YOGA DINÀMIC:
Sessió que segueix l'estructura de la classe de hatha yoga línia unitiva però treballant els asanes d'una forma encadenada i amb el control de la respiració. Convertint així la pràctica en una karana o krama o kriya o vinyasa. La sessió es torna més dinàmica i aconsegueix un estat energètic que afavoreix la meditació.

ESTIRAMENTS I DESCONGESTIÓ:
Estiraments i descongestió corporal, tècniques de reeducació postural i massatge relaxant.

YOGA INTEGRAL:
L'autèntica sadhana de yoga. Descongestionar, descompactar, energitzar, atendre, concentrar, meditar i satsang.

VISITES CONSULTORI DE SALUT

QUIROMASSATGE
Regulació i descongestió general del cos, afavorint els processos de circulació i d'antiinflamació, alliberant dolor i congestió muscular.

DRENATGE LIMFÀTIC
Massatge suau i de bombeig que afavoreix la circulació limfàtica, eliminant acumulació de líquid, millorant la circulació venosa de retorn i els problemes de varius.

OSTEOPATIA
Descongestió muscular i desbloqueig articular a base de: pressions, mobilitzacions per a la reeducació postural, friccions i contraccions rítmiques. Desinflamació, disminució del dolor muscular, afavorint l'erradicació de contractures, pinçaments i dolor de l'aparell locomotor en general.