



ESCOLA DE IOGA
i salut integral

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
HATHA YOGA 09:30 - 10:30	HATHA YOGA 9:30 - 11:00		HATHA YOGA 9:30 - 11:00	HATHA YOGA 9:30 - 10:30	HATHA YOGA 9:30 - 10:30	YOGA: HATHA Y MEDITACIÓN 9:15 - 10:45
		HATHA YOGA 14:00 - 15:00				
	HATHA YOGA 18:00 - 19:00		HATHA YOGA 18:00 - 19:00			
HATHA YOGA DE PROFUNDIZACIÓN 18:15 - 19:30		HATHA YOGA 18:20 - 19:20		HATHA YOGA 18:20 - 19:20		
	HATHA YOGA NIVEL AVANZADO 19:00 - 20:00		DINÁMICAS CONTEMPLATIVAS 19:00 - 20:00			
MEDITACIÓN E INVESTIGACIÓN 19:30 - 20:30		HATHA YOGA 19:25 - 20:25		RELAJACIÓN Y YOGA NIDRA 19:25 - 20:25		
	HATHA YOGA 20:00 - 21:00		HATHA YOGA 20:00 - 21:00			
HATHA YOGA 20:30 - 21:30		HATHA YOGA 20:30 - 21:30		HATHA YOGA 20:30 - 21:30		
	HATHA YOGA 21:00 - 22:00		ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN 21:00 - 22:00			

Cuota:
Clases semanales
precio mensual

Una clase:
49 €

Dos clases:
59 €

Todas las clases:
69€

Matrícula:
80 €

Seguro anual:
12 €

TIPOS DE CLASES

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 NIVEL AVANZADO:

Sesión de hatha yoga con asanas de un nivel mayor y mantenidos por más tiempo además de contar con mayor número de posturas. Estructura de sesión de hatha yoga común: estiramientos, primera relajación, asanas, centramiento y relajación final. Hatha yoga de un nivel más avanzado pero asequible para alumnos que lleven algún tiempo practicando.

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.

YOGA, HATHA Y MEDITACIÓN:

Ir a través del hatha yoga a la esencia de todo yoga: meditación advaita para el reconocimiento de la Consciencia.

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.