



## 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 SUAVE 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 €

Avda. Barberà, 226-236, local 4 - Tel. 93 711 60 02 - 08203 SABADELL - [www.escolaioga.com](http://www.escolaioga.com) - [info@escolaioga.com](mailto:info@escolaioga.com)

## TIPOS DE CLASES

### HATHA YOGA:

Fundamentada en el hatha yoga línea unitiva. Relaxación 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 SUAVE:

Se aplica la misma estructura de las sesiones de hatha yoga pero tratando de realizar un trabajo físico de exigencia muy leve. Estiramientos suaves y asanas de un nivel bajo con variantes suaves y mantenidos por poco tiempo. Esta sesión está orientada a alumnos con patologías concretas que le impiden seguir una sesión exigente y en general a personas que quieran disfrutar de una clase agradable y muy suave. Se incluyen como siempre las técnicas de concentración, respiración y relajación que harán la sadhana aún más distendida.

### 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.