



ESCOLA DE YOGA
i salut integral

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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	SESIÓN COMPLETA DE YOGA 9:15 - 10:45
		HATHA YOGA 14:00 - 15:00				
HATHA YOGA 16:15 - 17:15			HATHA YOGA 16:00 - 17:00			
HATHA YOGA 17:15 - 18:15	ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN 17:00 - 18:00		HATHA YOGA SUAVE 17:00 - 18:00			
HATHA YOGA DE PROFUNDIZACIÓN 18:15 - 19:30	HATHA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 18:20 - 19:20	HATHA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 18:20 - 19:20		
MEDITACIÓN E INVESTIGACIÓN 19:30 - 20:30	HATHA YOGA SUAVE 19:00 - 20:00	HATHA YOGA 19:25 - 20:25	DINÁMICAS CONTEMPLATIVAS 19:00 - 20:00	RELAJACIÓN Y YOGA NIDRA 19:25 - 20:25		
HATHA YOGA 20:30 - 21:30	HATHA YOGA 20:00 - 21:00	HATHA YOGA 20:30 - 21:30	HATHA YOGA 20:00 - 21:00	HATHA YOGA 20:30 - 21:30		
			ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN 21:00 - 22:00			

■ Clase gratuita para todos los alumnos

Cuota:
Clases semanales
precio mensual

Una clase:
53 €

Dos clases:
63 €

Clases ilimitadas:
73€

Matrícula:
80 €

Seguro anual:
12 €

Avda. Barberà, 226-236, local 4 - Tel. 93 711 60 02 - 08203 SABADELL - www.escolaioga.com - info@escolaioga.com

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 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.

SESIÓN COMPLETA DE YOGA

Sesión completa de yoga. Descongestionar, descompactar, energetizar, atender, concentrar, meditar y satsang.

VISITAS CONSULTORIO DE SALUD

QUIROMASAJE

Regulación y descongestión general del cuerpo, favoreciendo los procesos de circulación y 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.