



ESCOLA DE YOGA  
i salut integral

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>DOMINGO</u>
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 14:00 - 15:00				
HATHA YOGA 16:15 - 17:15	HATHA YOGA 16:00 - 17:00		HATHA YOGA 16:00 - 17:00			
HATHA YOGA 17:15 - 18:15	ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN 17:00 - 18:00	HATHA YOGA 17:15 - 18:15	HATHA YOGA SUAVE 17:00 - 18:00	HATHA YOGA 17:15 - 18:15		
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 Y SATSANG 19:30 - 20:30	HATHA YOGA SUAVE 19:00 - 20:00	HATHA YOGA DINÁMICO 19:25 - 20:25	DINÁMICAS CONTEMPLATIVAS 19:00 - 20:00	HATHA YOGA DINÁMICO 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 €

### **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:**

La práctica mística del hatha, sus procesos energéticos y psicológicos. Kriyas, asanas, mudras, bandhas y pranayama. El yoga de la energía y la atención, para la culminación del despertar de la Conciencia y la meditación.

### **MEDITACIÓN Y SATSANG:**

La meditación como fundamento de todo yoga. Comprensión y vivencia de la meditación contemplativa e introspectiva. Investigación sobre la realidad esencial y relativa de Ser-Conciencia, la auténtica espiritualidad.

### **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.

### **HATHA YOGA DINÁMICO:**

Sesión que sigue la estructura de la clase de hatha yoga línea unitiva pero trabajando los asanas de una forma encadenada y con el control de la respiración. Convirtiendo así la práctica en una karana o krama o kriya o vinyasa. La sesión se torna más dinámica y consigue un estado energético que favorece la meditación.

### **DINÁMICAS CONTEMPLATIVAS:**

Meditación dinámica en sus procesos energéticos. Presencia, aquí y ahora. Sabiduría y vivencia del Atman, la lúcida quietud. Usando creativamente las esencias prácticas del tantra yoga, taichí, chikung, vyayam y danzas contemplativas.

### **ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN:**

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

### **YOGA INTEGRAL:**

La auténtica sadhana de Yoga. Descongestionar, des-compactar, energizar, 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 y 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.