



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	YOGA INTEGRAL 9:15 - 11:00
	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 19:35 - 20:25	DINÁMICAS CONTEMPLATIVAS 19:00 - 20:00	HATHA YOGA DINÁMICO 19:35 - 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			

Una clase semanal: 55 € / mes
 Dos clases semanales: 65 € / mes
 Tres clases semanales: 75 € / mes
 Clases ilimitadas: 85 € / mes
 Matrícula: 90 €
 Seguro anual: 12 €

Clase gratuita para todos los alumnos

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 así poder lograr la vivencia de la meditación y la contemplación.

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:

Comprensión de la contemplación, la aceptación y el amor en la dinámica de vida. Dinámicas creativas energéticas y de atención.

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.