ESCOLA DE IOGA
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 17:00 - 18:00	ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN 17:00 - 18:00	HATHA YOGA 17:00 - 18:00	HATHA YOGA SUAVE 17:00 - 18:00	HATHA YOGA 17:00 - 18:00		
YOGA INTEGRAL 18:15 - 20:00	HATHA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 18:00 - 19:00		
	HATHA YOGA SUAVE 19:00 - 20:00	HATHA YOGA DINÁMICO 19:00 - 19:50	HATHA YOGA 19:00 - 20:00	HATHA YOGA DINÁMICO 19:00 - 19:50		
HATHA YOGA 20:00 - 21:00	HATHA YOGA 20:00 - 21:00	HATHA YOGA 20:00 - 21:00	ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN 20:00 - 21:00	HATHA YOGA 20:00 - 21:00		

Una clase semanal: 55 € / mes

Dos clases semanales: 65 € / mes

Tres clases semanales: 75 € / mes

Clases ilimitadas: 85 € / mes

Matrícula: 100 €

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 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.

ESTIRAMIENTOS Y DESCONGESTIÓN:
Estiramientos y descongestión corporal, técnicas de reeducación postural y masaje relajante.

YOGA INTEGRAL:
La auténtica sadhana de Yoga. Descongestionar, descompactar, 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.