

# ESTUDIO DE YOGA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:15	HATHA/VINYASA YOGA	TRADICION HATHA/IYENGAR	HATHA/VINYASA YOGA	TRADICION HATHA/IYENGAR		
10:30	(Paloma)	(Marian)	(Paloma)	(Marian)		
11.30						VINYASA YOGA
12:45						(Mili)
19:00		VINYASA YOGA		VINYASA INICIACIÓN	YIN YOGA	
20:00		(Mili)		(Mili)	(Mili)	
20:00	VINYASA YOGA		VINYASA YOGA		19:00 - 20:30	
21:30	(Mili)		(Mili)			

**Vinyasa Yoga** es una clase con ritmo fluído conectando las posturas a través de una serie de movimientos dirigidos por la respiración, acompañados por música que ayuda a liberarnos y a encontrar nuestro centro. Esta clase ofrece un equilibrio de respiración, cardio y estiramiento profundo acabando con una relajación final meditativa enfocada a eliminar el estrés acumulado y salir renovado.

**Hatha/Vinyasa Yoga** es una clase de iniciación y restaurativa de Hatha Vinyasa, relajación final con terapia de sonido, cuencos tibetanos y armónicos, una forma ideal para empezar el día y especial si no has hecho yoga nunca y quieres probar.

**Hatha/lyengar Yoga** es una clase con movimientos de Hatha clásico "saludo al sol" y "Yoga lyengar" concentrando la atención en la postura con apoyos y asistencias del profesor. Está enfocada en mejorar la postura y llevar atención plena al momento y disfrutar de una relajación final restaurativa.

**Yin Yoga** es una práctica que nos ayuda a dar equilibrio a nuestros aspectos yin y yang, Ayuda a aumentar el prana, por la zona de las caderas y en los chakras afectados. Nos ayuda a mantener saludable el tejido conectivo. Y para practicar meditación y atención plena.

[www.wellsportclub.com](http://www.wellsportclub.com)