

ESCOLA DE IOGA CASTELLAR



HORARIOS Y CLASES

Lunes

HATHA YOGA
10:00 a 11:00

Martes

PILATES
9:30 a 10:30

Miércoles

HATHA YOGA
10:00 a 11:00

Jueves

PILATES
9:30 a 10:30

Viernes

Clase Gratuita →

HATHA YOGA
18:10 a 19:10

MEDITACIÓN
19:20 a 20:20

HATHA YOGA
20:30 a 21:30

TAICHI
16:30 a 17:30

HATHA YOGA
18:10 a 19:10

HATHA YOGA
19:20 a 20:20

HATHA YOGA
18:10 a 19:10

YOGA NIDRA
19:20 a 20:20

HATHA YOGA
20:30 a 21:30

HATHA YOGA
18:10 a 19:10

HATHA YOGA
19:20 a 20:20

C/ Dr. Carretero i Coll, 2 08211 Castellar del Vallès Tel. 937 144 082

www.apayi.com escola.ioga.castellar@gmail.com

HATHA YOGA: Clase de yoga basada en la línea unitiva.

Reeducación postural, descongestión física y psicológica, relajación, trabajo respiratorio y energético (pranayama), posturas (asana), centramiento, meditación y reeducación mental.

MEDITACIÓN: Comprensión y guía hacia el estado meditativo, centramiento, métodos diversos de meditación. Análisis e investigación de la realidad.

YOGA NIDRA: Regeneración y recuperación energética. Profundización subconsciente. Mantener la relajación consciente. Relajación física, emotiva y mental hacia el estado yoga. Meditación tántrica.

PILATES: Método de condicionamiento físico con amplia variedad de ejercicios. Fortalecimiento de abdominales, espalda, hombros. Flexibilidad y conciencia corporal.

TAICHI: Ejercicios de estiramiento, relajación y control de la respiración. Formas de movimientos de Tai Chi, control de la energía vital, Chi Kung.

OTRAS ACTIVIDADES:

- Charlas y talleres gratuitos (pedir programa anual).
- Cursos de Psicología i terapia unitiva para la autorrealización.
- Formación de profesores de yoga.

PRECIOS (Una clase de prueba gratis):

Una clase semanal: Familia una clase set:

Dos clases semanales: Familia dos clases set:

Tres o más clases: Pensionistas:



Asociación de psicología para la autorrealización y