



# Asociación de psicología para la autorrealización y yoga integral

## HORARIS I CLASSES:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
HATHA IOGA 10:00 h a 11:00 h			HATHA IOGA 10:00 h a 11:00 h	
	HATHA IOGA 16:30 h a 17:30 h		HATHA IOGA 16:30 h a 17:30 h	
	HATHA IOGA 18:30 h a 19:30 h	IOGA DINÀMIC 17:30 h a 18:30 h	HATHA IOGA 18:30 h a 19:30 h	HATHA IOGA i 18:00 h a 19:00 h
MEDITACIÓ i TROBADES 20:00 h <b>GRATIS</b>	HATHA IOGA 20:30 h a 21:30 h	MEDITACIÓ i T. UNITIVA 18:45 h a 19:45 h	HATHA IOGA 20:30 h a 21:30 h	

**HATHA IOGA (Línia unitiva).** Classe de ioga basada en la línia unitiva.

Reeducació postural, descongestió física i psicològica, relaxació, treball respiratori i energètic (pranayama), postures (asana), centrament, meditació, reeducació mental.

**IOGA DINÀMIC.** Ioga a través del moviment.

Karana, seqüència de postures i moviments corporals, pranayama, treball respiratori i energètic, Dharana, concentracions, centrament, relaxació. Tècniques tantra per la vivència shiva-shakti.

**MEDITACIÓ.**

Comprensió i guia cap a l'estat meditatiu, centrament, mètodes diversos de meditació, anàlisi i investigació de la realitat.

**TERÀPIA UNITIVA.**

Pràctiques de treball interior per harmonitzar la persona i transcendir, viure la realitat de ser. Reeducar patrons erronis, centrament, actitud positiva realista, expressió musical, descobrir el personatge, alliberar subconscient condicionant.

## PREUS:

Una classe setmanal.....32€  
Tres o més classes.....49€  
Família una classe set.....60€

Dos classes setmanals.....39€  
Pensionistes.....24€  
Família dues classes set.....70€

## ALTRES ACTIVITATS:

- Xerrades i tallers gratuïts (demanar programa anual).
- Formació de professors de ioga.
- Cursos de Psicologia i teràpia unitiva per l'autorealització.

**APAYI** C/ Dr. Carretero i Coll, 2 08211 Castellar del Vallès Tel. 675681929 / 937144082

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

[apayi@apayi.com](mailto:apayi@apayi.com)