

# H O R A R I O

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

08:15  
Ashtanga

09:30  
Vinyasa Flow

10:45  
Pilates

08:15  
Ashtanga

09:30  
Vinyasa Flow

10:45  
Pilates

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

15:30  
Meditación(30')

17:00  
Ashtanga

18:15  
Pilates

19:20  
Vinyasa Flow

17:00  
Ashtanga

18:15  
Pilates

19:20  
Vinyasa Flow

17:00  
CLASE XL  
ASHTANGA  
(1 viernes al mes)

20:00  
Hatha Yoga Bases

20:30  
Vinyasa Flow

20:00  
Hatha Yoga Bases

20:30  
Vinyasa Flow

# ¿QUE ELEGIR?

## HATHA YOGA BASES

Hatha es un término paraguas para todas las formas físicas del yoga, un estilo clásico de posturas y técnicas de respiración. Pretende crear un equilibrio entre las energías que existen dentro de nosotros mismos; y lograr equilibrio entre la fuerza y la flexibilidad.

Hatha Bases está enfocada a personas que se inician en la práctica de Yoga y/o aquellos que quieran continuar perfeccionando sus pilares en una práctica con un ritmo más tranquilo.

Algo que caracteriza este estilo es el tiempo que se puede llegar a sostener algunas posturas.

## VINYASA FLOW YOGA

Vinyasa Flow es un estilo dinámico en el que se trabaja a través de secuencias; hace que el movimiento se asocie a la respiración consciente, una meditación en movimiento dinámico, en la que invitas al cuerpo a explorar su expresión y su energía.

La creatividad que caracteriza el Vinyasa Flow en comparación a otros estilos es la apertura a conocer nuestro movimiento propio, escuchar libremente y sin expectativas como necesitamos movernos cada día; de esta forma podemos entender mejor como nos sentimos y nuestro propio lenguaje.

## ASHTANGA

Muchas personas consideran que el Ashtanga es el estilo de práctica de yoga más desafiante; es uno de los estilos más populares del yoga; fue introducido por Sri K. Pattabhi Jois en 1975.

Es físicamente exigente y se centra en las asanas y la respiración. Este estilo de yoga sigue una filosofía y una sabiduría de enseñanzas específicas.

La traducción literal de ashtanga es ocho miembros (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Dharana, Dhyana, Samadhi). Son prácticas que guían cómo hacer que tu vida tenga sentido a través de lecciones morales y éticas sobre el ser.

## PILATES

El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico cuyo objetivo es fortalecer y equilibrar cuerpo y mente. Esta práctica sistemática de ejercicios, ha demostrado tener un gran valor. Resulta muy beneficiosa para personas que quieran tener y/o mantener una buena condición física y mental, también supone un importante complemento a la práctica deportiva y a la rehabilitación física.

Entre otros beneficios del Método Pilates está el aumento de la fuerza, flexibilidad y equilibrio; ayuda a prevenir lesiones; favorece el desarrollo del metabolismo; tonifica la musculación; mejora el control de la respiración, la circulación sanguínea y la densidad ósea.

# ¿Y SOBRE LA MEDITACIÓN?



## MEDITACIÓN GUIADA

Se trata de sesiones de 30 minutos, en las cuales nos sumergiremos en un viaje meditativo.

El tema puede variar en cada sesión; por ejemplo, un día podemos enfocar la meditación a sanar/observar un bloqueo emocional, otro día el foco puede estar en la atención plena del cuerpo, sin luchar contra él (tratando de cambiarlo), o en despertar la aceptación...

“¿Debo tener experiencia meditando para unirme a estas sesiones?”

Estará bien tanto si tienes experiencia meditando, COMO SI NO; es accesible para todos.

Te invito a que añadas este hábito a tu Vida, la meditación es un gran bote salvavidas, un regalo.

## MOVING MEDITATION

Move Meditation son sesiones muy especiales en las que se combina la experiencia de la meditación y la practica de Hatha Yoga.

De esta manera transitamos, a través del movimiento, lo que hayamos tratado en la Meditación guiada, integrando así el tema y/o sentimientos o emociones...que podamos haber experimentado.

Media hora de Meditación y media de Hatha Yoga. Ambas son accesibles para cualquier nivel en el que te encuentres.

# OTRAS DUDAS ...

¿Tengo que llevar mi propio material a las clases?

No es necesario, en la Shala te encontrarás con todo el material necesario para cada práctica a tu disposición.

“No consigo decidir que estilo quiero / Tengo una lesión o patología y no se que clase es mejor para mi”.

Puedes contarme tu situación y estaré encantada de aconsejarte.

¿Que pasa si tengo turnos rotativos en el trabajo?

Gracias a que hay clases de Yoga y de Pilates, tanto por la mañana como en las tardes, podrás recuperar cualquier día de la semana/mes. Siempre que se avise de la ausencia a tu clase previamente.

## LA MAGIA YA ESTÁ EN TI