



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Domingo
09:00 Medita (20 minutos)	08:15 Hatha Vinyasa (45 minutos)	09:30 Yoga Terapéutico presencial (75 minutos)	08:15 Hatha Vinyasa (45 minutos)	09:30 Yoga Terapéutico presencial (75 minutos)	Septiembre: 18 domingo a las 09
09:30 Hatha Principiantes (una hora)	09:00 Medita		09:00 Medita (20 minutos)		Octubre: 16 domingo a las 09
10:30 Yin Yoga (45 minutos)	09:30 Yoga Terapéutico (una hora)		09:30 Yoga Terapéutico (una hora)		Iremos introduciendo más clases los domingos. Os iremos informando
16:00 Mindfulness y gestión de las emociones "on line" directo		16:00 Mindfulness y gestión de las emociones "on line" directo			
18:30 Yoga Meditación enfocada a iniciarse en la	19:00 Yoga Meditación (90 minutos)	19:00 Yoga kundalini Melina (90 minutos)	19:00 Yoga Meditación (90 minutos) Sofía		

Clases On Line

Clases Presenciales

Proximamente programando introducir clases de Atención Plena

Practicar yoga es cultivar un corazón valiente, capaz de descansar en la experiencia sea ésta la que sea; y así poder servir del mejor modo a ti mismo, a los demás...

Roshi Joan Hallifax (amada Maestra)

