



YOGASTUDIO SANT FELIU

HORARIOS

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:30-11:30	X	YOGA EMBARAZADAS	HATHA	CLASE PARTICULAR	X
11:00-12:00				YOGA POSTPARTO	
17:30-18:30	CLASE PARTICULAR	CLASE PARTICULAR	CLASE PARTICULAR	CLASE PARTICULAR	X
18:45-19:45	VINYASA	KUNDALINI	VINYASA	VINYASA	HATHA
20:00-21:00	HATHA	PILATES	VINYASA	PILATES	X

Precios (no hay matrícula)	
1 clase suelta	15,00 €
1 clase semana/mes	50,00 €
Clases ilimitadas/mes	70,00 €

Clases particulares
Podemos adaptarnos a tu horario

ESTILOS DE YOGA

Hatha Yoga

es el estilo que trabaja la parte física del cuerpo para despertar su energía vital. También es conocido como yoga para principiantes.

Vinyasa Yoga

es un estilo que se caracteriza por la fluidez de sus movimientos, que van acompañados por la respiración. También es conocido como flow yoga o el yoga para fluir.

Kundalini Yoga

combina ásanas (postura física), pranayama (respiración), meditación y mantra. También es conocido como el yoga del despertar de la conciencia.

Ven a ponerte en forma, practicando yoga, pilates o ambas disciplinas. Sentirás que tu cuerpo y mente están en equilibrio, orden y bienestar.

Las clases están guiadas por un profesional que te ayudará a ponerte en forma progresivamente.

Telf.: 649 66 56 70 |

Cualquier duda, puedes ponerte en contacto:
C/ Joana Raspall, 26. Local 1.
Sant Feliu de Llobregat. Barcelona.

www.yogastudiosantfeliu.com