

# YOGA

## CÓMO ELEGIR EL ESTILO DE YOGA MÁS APTO PARA MI?

TE GUSTA SUDAR?

SEGURAMENTE SÍ

NO NECESARIAMENTE

TE GUSTA LA RUTINA?

SÍ, PUES MÉTODO ASHTANGA

QUIERES ESTIRARTE Y LA RELAJACIÓN?

NO PARA UNA HORA? HATHA YOGA

NO? PRUEBA VINYASA

SÍ, ME ENCANTA! PUES YIN YOGA

TAMBIÉN HAY OTRAS CLASES COMO YOGA PARA NIÑOS, EMBARAZO, POSTPARTO, PERSONAS MAYORES, YIN YOGA O YOGA WHEEL

DURANTE LAS CLASES USAMOS LAS AYUDAS NECESARIAS PARA QUE LA PRÁCTICA SE ADAPTE A LAS PECULIARIDADES DE CADA PERSONA

# YOGA

**EN EL HORARIO PONE EL NOMBRE DE CLASES: HATHA, VINYASA Y ASHTANGA..**

## QUE ES HATHA YOGA?

SE CARACTERIZA POR UNA SUAVE TRANSICIÓN ENTRE POSTURAS, SE MANTIENEN POR TIEMPO PROLONGADO

## QUE SIGNIFICA VINYASA ?

ES UN ESTILO QUE TRABAJA CON LA CONCENTRACIÓN Y LA RESPIRACIÓN, CLASES VARIADAS CON SALUDO AL SOL, CON UN PATRÓN ESPIRITUAL

## ASHTANGA, QUE ES?

SECUENCIA FIJA, CON EFECTO TERAPEUTICO SOBRE EL CUERPO FÍSICO, MENTAL Y ENERGÉTICO

TAMBIÉN HAY OTRAS CLASES COMO YOGA PARA NIÑOS, EMBARAZO, POSTPARTO, PERSONAS MAYORES, YIN YOGA O YOGA WHEEL

DURANTE LAS CLASES USAMOS LAS AYUDAS NECESARIAS PARA QUE LA PRÁCTICA SE ADAPTE A LAS PECULIARIDADES DE CADA PERSONA