

HORARIOS 2017/2018

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|--|
| ASHTANGA YOGA Mysore 7.30 a 9.00 h. | ASHTANGA YOGA Mysore 8.00 a 9.30 h. | ASHTANGA YOGA Mysore 7.30 a 9.00 h. | ASHTANGA YOGA Guiada 8.00 a 9.30 h. | ASHTANGA YOGA Mysore AUTOPRACTICA 7.30 a 9.00 h. |
| HATHA YOGA 9.00 a 10.15 h. | POWER YOGA 9.45 a 11.00 h. | HATHA YOGA 9.00 a 10.15 h. | POWER YOGA 9.45 a 11.00 h. | HATHA YOGA 9.00 a 10.15 h. |
| YOGA TERAPÉUTICO 10.00 a 11.00 h. | HATHA YOGA 10.00 a 11.15 h. | YOGA TERAPÉUTICO 10.00 a 11.00 h. | HATHA YOGA 10.00 a 11.15 h. | |
| | YOGA EMBARAZADAS 11.30 a 12.30 h. | | YOGA EMBARAZADAS 11.30 a 12.30 h. | YIN YOGA English 11.00 a 12.15 h. (*) |
| | HATHA YOGA 14.15 a 15.30 h. | | HATHA YOGA 14.15 a 15.30 h. | |
| HATHA YOGA 18.00 a 19.15 h. | | HATHA YOGA 18.00 a 19.15 h. | | |
| MINDFULNESS MBSR (**) 18.00 a 20.30 h. | HATHA YOGA 19.00 a 20.15h. | YIN YOGA 19.00 a 20.15 h. | HATHA YOGA 19.00 a 20.15h. | MINDFULNESS MBSR (**) 19.00 a 21.30 h. |
| MEDITACIÓN GUIADA 19.30 a 20.30 h. | YOGA TERAPÉUTICO 19.30 a 20.30 h. | YOGA RESTAURATIVO (*) 19.20 a 20.30 h. | YOGA TERAPÉUTICO 19.30 a 20.30 h. | |
| VINYASA YOGA 20.30 a 21.45 h. | ASHTANGA YOGA Mysore 20.30 a 22.00 h. | VINYASA YOGA 20.30 a 21.45 h. | ASHTANGA YOGA Guiada 20.30 a 22.00 h. | |
| ASHTANGA YOGA Mysore 20.30 a 22.00 h. | VINIYOGA 20.30 a 21.30 h. | ASHTANGA YOGA Mysore 20.30 a 22.00 h. | VINIYOGA 20.30 a 21.30 h. | |

(*) Grupos de próxima apertura. Necesario reservar plaza.

(**) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena (Mindfulness).
Duración: 8 semanas. Grupo viernes COMPLETO. Grupo lunes COMPLETO

clase suelta 12€ / bono de 4 clases 35€

Mes (2 clases semana) 55€ (Trimestre 150€) / Mes (3 o 4 clases semana) 75€

EN ESANA YOGA NO HAY MATRÍCULA

954 211 217 | 628 065 483

info@esanayoga.es | www.esanayoga.es