

ESANA YOGA

HORARIOS OCTUBRE 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Guiada Avanzado (Beatrice)
	9.30 a 10.45 h. YOGA EN INGLÉS Vinyasa (Aline)	9.30 a 10.45 h. YOGA EN INGLÉS Vinyasa (Eva)	9.30 a 10.45 h. YOGA EN INGLÉS Vinyasa (Aline)	9.30 a 10.45 h. YOGA EN INGLÉS Vinyasa (Eva)
9.30 a 10.45 h. YOGA ENERGÉTICO Kundalini (Lucía)	9.30 a 10.45 h. YOGA INICIAL Hatha (Ute)	9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa (Lucía)	9.30 a 10.45 h. YOGA INICIAL Hatha (Ute)	9.30 a 10.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa (David)
	11.00 a 12.15 h. YOGA SUAVE Terapéutico (Ute)	11.15 a 13.45 h. MINDFULNESS MBSR ** (David)	11.00 a 12.15 h. YOGA SUAVE Terapéutico (Ute)	
	14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)	14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Lucía)	14.15 a 15.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)	
17.30 a 18.45 h. YOGA ENERGÉTICO Kundalini (Lucía)	17.30 a 18.45 h. YOGA INICIAL Hatha 2 (Ute)	17.15 a 18.00 h. MEDITACIÓN Mindfulness (David)	17.30 a 18.45 h. YOGA INICIAL Hatha 2 (Ute)	17.15 a 18.30 h. YOGA INICIAL Hatha (Victor/David)
18.00 a 20.30 h. MINDFULNESS MBSR ** (David)	19.00 a 20.15 h. YOGA SUAVE Terapéutico (Ute)	18.00 a 20.30 h. Profundización MBSR ** (Alejandro)	19.00 a 20.15 h. YOGA SUAVE Terapéutico (Ute)	19.00 a 21.30 h. MINDFULNESS MBSR ** (Alejandro)
19.00 a 20.15 h. YOGA INICIAL Hatha (Lucía)	19.00 a 20.15h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)	19.00 a 20.15 h. YOGA INICIAL Hatha (Lucía)	19.00 a 20.15h. YOGA INICIAL Hatha (Victor)	19.00 a 21.00 h. YOGA WORKSHOPS Varios profesores
20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore (Beatrice)	
20.30 a 21.45 h. YOGA DINÁMICO Rocket 1 (Raphaelle)	20.30 a 21.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa (Victor)	20.30 a 21.45 h. YOGA DINÁMICO Rocket 2 (Raphaelle)	20.30 a 21.45 h. YOGA DINÁMICO Vinyasa (Victor)	

GRIS Horarios por activar (Infórmate y reserva tu plaza antes si estás interesada)

(**) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena. Duración: 8 semanas.
INICIO: OCTUBRE. Grupos de mañana y tarde a escoger.

clase suelta 15€ // bono 4 clases 35€ // bono ilimitado 55€
bono trimestral 10 clases 95€ / CON absoluta flexibilidad horaria / SIN matrícula
 bonos nominativos con vigencia dentro del mes natural en el que se obtengan (del 1 al 31)

954 211 217 | 628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es