

# ESANA YOGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice). INICIO 7/09	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice) INICIO 7/09	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice) INICIO 7/09	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Guiada</b> Avanzado (Beatrice)
9.30 a 10.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Tati/Fran)	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA IN ENGLISH</b> (Aline) INICIO 15/09	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Tati/Fran)	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA IN ENGLISH</b> (Aline) INICIO 15/09	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Carolina)
	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha (Ute/Fran)		9.30 a 10.45 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha (Ute/Fran)	
	11.00 a 12.15 h. <b>YOGA EMBARAZO</b> Suave (Ute) ONLINE INICIO 15/09		11.00 a 12.15 h. <b>YOGA EMBARAZO</b> Suave (Ute) ONLINE INICIO 15/09	
	11.00 a 13.00 h. <b>VERTICALES</b> (Alfonso) INICIO 8/09		11.00 a 13.30 h. <b>MINDFULNESS</b> <b>MBSR **</b> (Mónica)	
	14.15 a 15.30 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha (Victor)		14.15 a 15.30 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha (Victor)	
17.30 a 19.00 h. <b>VERTICALES</b> (Alfonso) INICIO 7/09				17.15 a 18.30 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha (Victor)
17.30 a 18.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Tati/Dav)		17.30 a 18.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Tati/David)		
18.00 a 20.30 h. <b>MINDFULNESS</b> <b>MBSR **</b> (David)	19.00 a 20.15 h. <b>YOGA SUAVE</b> Terapéutico (Ute/Dav) INICIO 15/09		19.00 a 20.15 h. <b>YOGA SUAVE</b> Terapéutico (Ute/Dav) INICIO 15/09	19.00 a 21.30 h. <b>MINDFULNESS</b> <b>MBSR **</b> (Alejandro)
19.00 a 20.15 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha (Tati/Victor)	19.00 a 20.15h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha (Victor)	19.00 a 20.15 h. <b>YOGA INICIAL</b> INICIO 7/09	19.00 a 20.15h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha (Victor)	19.30 a 21.30 h. <b>YOGA WORKSHOPS</b> Varios profesores
20.30 a 22.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice) INICIO 7/09	20.30 a 22.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice) INICIO 7/09	20.30 a 22.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice) INICIO 7/09	20.30 a 22.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice) INICIO 7/09	
20.30 a 21.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 2 (Carolina)	20.30 a 21.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Victor)	20.30 a 21.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 2 (Carolina)	20.30 a 21.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Victor)	

(\*\*) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena. Duración: 8 semanas  
Grupos de mañana y tarde a escoger. INICIO EN SEPTIEMBRE 2020. Presencial & Online

**PRESENCIALES: bono ilimitado 55€ // bono 4 clases 35€ // suelta 15€**

**ONLINE: bono ilimitado 39€ // embarazadas 29€ // clase suelta 9€**

**CON absoluta flexibilidad horaria / SIN matrícula**

El bono ilimitado de clases presenciales incluye el acceso a las clases online en su precio  
Los bonos son nominativos y con vigencia dentro del mes natural en el que se obtengan (del 1 al 31)

954 211 217 | 628 065 483 | [info@esanayoga.es](mailto:info@esanayoga.es) | [www.esanayoga.es](http://www.esanayoga.es)