

# ESANA YOGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice).	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice)	7.30 a 9.00 h. <b>ASHTANGA Guiada</b> (Beatrice)
9.30 a 10.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Tatiana)	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 2 (Carolina)	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Tatiana)	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 2 (Carolina)	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Carolina)
	9.30 a 10.45 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Ute)		9.30 a 10.45 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Ute)	
	11.00 a 12.15 h. <b>YOGA EMBARAZO</b> Online Suave (Ute)	11.00 a 13.30 h. <b>MINDFULNESS MBSR</b> Online** (Mónica)	11.00 a 12.15 h. <b>YOGA EMBARAZO</b> Online Suave (Ute)	
12.00 a 13.30 h. <b>VERTICALES</b> (Cynthia)	11.00 a 12.30 h. <b>VERTICALES</b> (Alfonso)	12.00 a 13.30 h. <b>VERTICALES</b> (Alfonso)		11.00 a 12.30 h. <b>VERTICALES</b> (Cynthia)
	14.15 a 15.30 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Victor)		14.15 a 15.30 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Victor)	
	17.00 a 18.30 h. <b>VERTICALES</b> (Alfonso)		17.00 a 18.30 h. <b>VERTICALES</b> (Alfonso)	
17.15 a 18.30 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Tatiana)	17.15 a 18.30 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Fran)	17.15 a 18.30 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Tatiana)	17.15 a 18.30 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Fran)	17.15 a 18.30 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Victor)
18.45 a 20.00 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Tatiana)	18.45 a 20.00 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 2 (Victor)	18.45 a 20.00 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 1 (Tatiana)	18.45 a 20.00 h. <b>YOGA INICIAL</b> Hatha 2 (Victor)	19.00 a 21.30 h. <b>MINDFULNESS</b> MBSR ** (Alejandro)
17.45 a 20.00 h. <b>MINDFULNESS</b> MBSR ** (Alejandro)	19.00 a 20.15 h. <b>YOGA SUAVE Online</b> Terapéutico (Ute)		19.00 a 20.15 h. <b>YOGA SUAVE Online</b> Terapéutico (Ute)	19.00 a 21.00 h. <b>YOGA WORKSHOPS</b> Varios profesores
20.00 a 21.30 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice)	20.00 a 21.30 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice)	20.00 a 21.30 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice)	20.00 a 21.30 h. <b>ASHTANGA Mysore</b> (Beatrice)	
20.15 a 21.30 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 2 (Carolina)	20.15 a 21.30 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 1 (Victor)	20.15 a 21.30 h. <b>YOGA DINÁMICO</b> Vinyasa 2 (Carolinali)	20.15 a 21.30 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: OCTUBRE 2021. Presencial & Online

**Bono yoga ilimitado mensual: PRESENCIAL 55€ // ONLINE 39€**  
**bono 4 clases 35€ // suelta 15€ // 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)

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