

# Yoga

*Classes*

ESANA  
YOGA.





En pleno corazón del Centro de Sevilla, justo al lado de Las Setas-Metropol Parasol, un espacio soñado y diseñado para la práctica del yoga.

El Centro dispone de Licencia de Actividad concedida por el Ayuntamiento de Sevilla en cumplimiento de la normativa vigente.

Nuestras amplias instalaciones (250 m<sup>2</sup>) han sido concebidas para garantizar un excelente disfrute del Hatha Yoga y de la Meditación. Hemos priorizado el respeto al espacio personal necesario para practicar yoga con comodidad, unido a un diseño de las salas armónico y saludable (renovadores de aire, luz y ventilación natural, suelos de madera de roble natural,...). Contamos con vestuarios diferenciados para hombres y mujeres, así como con sendos baños.

El Centro está dotado de todo el material necesario para la práctica (esterillas, cojines de meditación, medios reguladores como cintas, bloques, etc). Dicho material ha sido escogido cuidadosamente por los creadores de ESANA en base a su experiencia, priorizando la calidad del mismo.



# Horarios

HORARIO NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO
9:30 a 10:45 h YOGA DINÁMICO Multinivel (Natalia)	9:30 a 10:45 h YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Carolina)	9:30 a 10:45 h YOGA DINÁMICO Multinivel (Natalia)	9:30 a 10:45 h YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Carolina)	9:30 a 10:45 h YOGA DINÁMICO Multinivel (Carolina)	
	9:30 a 10:45 h YOGA INICIAL Hatha 1 (Ute)	9:30 a 10:45 h YOGA IN ENGLISH Hatha - Vinyasa 1 (Ana)	9:30 a 10:45 h YOGA INICIAL Hatha 1 (Ute)		
	11:00 a 12:15 h YOGA EMBARAZO Suave (Ute)		11:00 a 12:15 h YOGA EMBARAZO Suave (Ute)		
	11:00 a 12:30 h VERTICALES (Alfonso)	11:00 a 13:30 h VERTICALES (AconFísic + Acro-dúo)	11:00 a 12:30 h VERTICALES (Alfonso)	11:00 a 14:00 h VERTICALES (Entrenamiento libre)	
	17:00 a 18:30 h VERTICALES (Alfonso)	17:30 a 20:00 h MINDFULNESS COMPASIÓN** (Alejandro)	17:00 a 18:30 h VERTICALES (Alfonso)		
17:15 a 18: 30 h YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Félix)	17:15 a 18: 30 h YOGA DINÁMICO Hatha - Vinyasa (Fran)	17:15 a 18: 30 h YOGA DINÁMICO Vinyasa 1 (Félix)	17:15 a 18: 30 h YOGA DINÁMICO Hatha Vinyasa (Fran)	17:15 a 18:30 h YOGA INICIAL Hatha 1 (Victor)	
18:45 a 20:00 h YOGA INICIAL Hatha 2 (Victor)	18:45 a 20:00 h YOGA INICIAL Hatha 1 (Ute)	18:45 a 20:00 h YOGA INICIAL Hatha 2 (Karina)	18:45 a 20:00 h YOGA INICIAL Hatha 1 (Ute)	17:15 a 18:45 h KUNDALINI YOGA (Amrit)	18:15 a 19:30 h YOGA DINÁMICO Hatha - Vinyasa (Ana)
20:15 a 21:30 h ASANA LAB Multinivel (Victor)	20:15 a 21:30 h YOGA INSOMNIO Terapéutico (Ute)	20:15 a 21:30 h YOGA NIDRA Sueño activo (Karina)	20:15 a 21:30 h YOGA INSOMNIO Terapéutico (Ute)	19:00 a 21:30 h MINDFULNESS MBSR** (Alejandro)	
20:15 a 21: 30 h YOGA DINÁMICO Multinivel (Félix)	20:15 a 21: 30 h YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Ananda)	20:15 a 21: 30 h YOGA DINÁMICO Multinivel (Félix)	20:15 a 21: 30 h YOGA DINÁMICO Vinyasa 2 (Ananda)	19:00 a 21:00 h YOGA WORKSHOPS (Pedir información)	

ESANA YOGA

(\*\*) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena. 8 semanas. Presencial

# Tarifas

MES DE PRUEBA NUEV@S ALUMN@S  
CLASES YOGA ILIMITADAS 55€

- El bono ilimitado de clases presenciales (una al día) 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).
- El pago se realiza en la primera semana del mes aunque te incorpores a clases más adelante.



Bono Yoga Ilimitado mensual	
Presencial	75,00€
Online	39,00€
+ Verticales	90,00€
Bono 4 clases	45,00€
Bono 8 clases	65,00€
Bono 10 clases (3 meses)	120,00€
Clase suelta	15,00€
clase de prueba	10,00€



# Tarifas talleres

## TALLERES EXCLUSIVOS EN ESANA YOGA

YOGA NIDRA (4 SESIONES)\*

55,00€

ASANA LAB (4 CLASES)\*

55,00€

KUNDALINI YOGA (4 CLASES)

45,00€

YOGA PARA EL INSOMNIO (8 SESIONES)

120,00€

YOGA PARA EL INSOMNIO (8 SESIONES) [Alumn@ESANA](mailto:Alumn@ESANA)

85,00€

\*En el mes de noviembre l@s alumnos de ESANA YOGA con BONO ILIMITADO pueden probar Asana Las y Yoga Nidra totalmente gratis.

ESANA YOGA.



# ESANA YOGA.





# Contacto

## **Teléfono**

628 065 483

## **Social Media**

[@esanayoga](#)

## **Website**

[www.esanayoga.com](http://www.esanayoga.com)

## **Email**

[info@esanayoga.es](mailto:info@esanayoga.es)

## **Ubicación**

[C. Jerónimo Hernández, 4, Bajo Sevilla](#)



# Gracias

ESANA YOGA.

