

ESANA YOGA

HORARIOS OCTUBRE 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Lucy)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Lucy)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Lucy)	7.30 a 8.30 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Lucy)	7.30 a 9.00 h. ASHTANGA Auto-práctica gratuita
	9.30 a 10.45 h. VINYASA YOGA Multinivel (Rosario)	9.00 a 10.15 h. HATHA-VINYASA Multinivel (Victor)	9.30 a 10.45 h. VINYASA YOGA Multinivel (Rosario)	9.00 a 10.15 h. HATHA-VINYASA Multinivel (Victor)
10.00 a 11.00 h. TERAPÉUTICO (Aida)	9.30 a 10.45 h. HATHA YOGA Multinivel (Ute)	10.00 a 11.00 h. TERAPÉUTICO (Aida)	9.30 a 10.45 h. HATHA YOGA Multinivel (Ute)	
		10.30 a 11.45 h. HATHA YOGA Multinivel (Victor)		10.30 a 11.45 h. HATHA YOGA Multinivel (Victor)
	11.00 a 12.15 h. TERAPÉUTICO (Ute)	11.15 a 14.45 h. MINDFULNESS MBSR (**)	11.00 a 12.15 h. TERAPÉUTICO (Ute)	
	14.15 a 15.30 h. HATHA YOGA Multinivel (Victor)		14.15 a 15.30 h. HATHA YOGA Multinivel (Victor)	
17.30 a 18.45 h. TERAPÉUTICO (Ute)	17.30 a 18.45 h. TERAPÉUTICO (Aida)	17.30 a 18.45 h. TERAPÉUTICO (Ute)	17.30 a 18.45 h. TERAPÉUTICO (Aida)	17.00 a 18.15 h. HATHA YOGA Multinivel (Victor)
18.00 a 20.30 h. MINDFULNESS MBSR (**)	19.00 a 20.15 h. TERAPÉUTICO (Aida)	18.00 a 20.30 h. Profundización MBSR (**)	19.00 a 20.15 h. TERAPÉUTICO (Aida)	18.30 a 20.15 h. TALLERES YOGA (Varios profesores)
19.00 a 20.15 h. HATHA YOGA Multinivel (Ute)	19.00 a 20.15 h. HATHA YOGA Nivel 1 (Victor)	19.00 a 20.15 h. HATHA YOGA Multinivel (Ute)	19.00 a 20.15 h. HATHA YOGA Nivel 1 (Victor)	19.00 a 21.30 h. MINDFULNESS MBSR (**)
20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	20.30 a 22.00 h. ASHTANGA Mysore Multinivel (Beatrice)	
20.30 a 21.45 h. VINYASA YOGA Multinivel (Rosario)	20.30 a 21.45 h. HATHA-VINYASA Multinivel (Victor)	20.30 a 21.45 h. VINYASA YOGA Multinivel (Rosario)	20.30 a 21.45 h. HATHA-VINYASA Multinivel (Victor)	20.30 a 21.45 h. MEDITA / NIDRA Varios profesores

GRIS Horarios que se abrirán en función del número de alumnos inscritos (Reserva tu plaza antes)

(**) Programa de Reducción de Estrés basado en Atención Plena (Mindfulness). Duración: 8 semanas.
INICIO EN OCTUBRE. Posibilidad de grupos de mañana y tarde

Clase suelta 12€ / mes 4 clases 35€ / mes 8 clases 55€ / clases ilimitadas 75€
Bono trimestral 10 clases 95€ / con flexibilidad horaria / Inscripción nuevos alumnos 20€
(INCLUYE TALLER DE INICIACIÓN / PROFUNDIZACIÓN AL YOGA QUE ESCOJAS O INVITACIÓN A DOS CLASES)

Todos los bonos son nominativos y su vigencia es 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