

# NIKETAN YOGA

JULIO 2020 | CLASES ONLINE

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	NOTAS
9 AM	FLOW YOGA SUAVE ZOOM			FLOW YOGA SUAVE ZOOM			<b>FLOW SUAVE</b> Clase de 60 minutos de vinyasas, secuencias de posturas y movimientos suaves coordinados con la respiración.
10AM		YOGA PARA DESPERTAR IGLIVE					<b>YIN YOGA</b> Clase de 90 minutos.. Yin Yoga es una practica restaurativa donde se exploran una serie reducida de posturas de Yoga que sostenidas en el tiempo nos permitirán llegar a tejidos profundos, logrando así una regeneración del tejido y un profundo estado de interiorización y transformación personal. .
5 PM						<b>YIN YOGA ZOOM</b>	
7 PM	YOGA INTEGAL ZOOM	YOGA INTEGAL ZOOM	YOGA INTEGAL ZOOM	YOGA INTEGAL ZOOM	YOGA INTEGAL ZOOM	<b>YOGA DETOX IGLIVE</b>	<b>YOGA INTEGRAL</b> Clase de 75 minutos Basado en el Hatha Yoga Tradicional, se trabaja desde la consciencia en el momento presente, la respiración, biomecanica del movimiento, fortalecimiento y flexibilidad, técnicas de respiración, Meditación.

## FLOW SUAVE

Clase de 60 minutos de vinyasas, secuencias de posturas y movimientos suaves coordinados con la respiración.

**Lunes y Jueves 9 hs con Celeste y Franco.**

## YOGA INTEGRAL

Clase de 75 minutos Basado en el Hatha Yoga Tradicional, se trabaja desde la consciencia en el momento presente, la respiración, biomecánica del movimiento, fortalecimiento y flexibilidad, técnicas de respiración, Meditación

**Lunes y Miércoles 19 hs con Celeste.  
Martes, Jueves y Viernes 19 hs con Franco,**

## YIN YOGA

Clase de 90 minutos.. Yin Yoga es una practica donde se exploran una serie reducida de posturas de Yoga que sostenidas en el tiempo nos permitirán llegar a tejidos profundos, logrando así una regeneración y un profundo estado de interiorización y transformación personal.

**Sábados 17 hs con Celeste.**

# **VALOR PASES**

**CLASE SUELTA:**

**\$300**

**OCHO CLASES:**

**\$1200**

**PASE LIBRE:**

**\$2000**