

NIKETAN YOGA

SEPTIEMBRE 2020 | CLASES ONLINE

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	NOTAS
9 AM	FLOW YOGA SUAVE ZOOM			FLOW YOGA SUAVE ZOOM			FLOW SUAVE Clase de 60 minutos de vinyasas, secuencias de posturas y movimientos suaves coordinados con la respiración.
5 PM		20 MINUTOS DE MEDITACION ZOOM	YIN YOGA ZOOM	20 MINUTOS DE MEDITACION ZOOM			YIN YOGA Clase de 90 minutos.. Yin Yoga es una practica de Yoga basada en los principios de la Medicina China, 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. ,
7 PM	YOGA INTEGRAL ZOOM	YOGA INTEGRAL ZOOM	YOGA INTEGRAL ZOOM	YOGA INTEGRAL ZOOM	YOGA INTEGRAL ZOOM	YIN YOGA ZOOM	YOGA INTEGRAL 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 9 hs con Franco
Jueves 9 hs con Celeste

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

Yin Yoga es una práctica 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.

Miércoles 17 hs (60 minutos) / y Sábados 19 hs con Celeste.

VALOR PASES SEPTIEMBRE

CLASE SUELTA:
\$400

OCHO CLASES
\$1200 TRANSFERENCIA / \$1300 MERCADOPAGO

PASE LIBRE:
\$2000 TRANSFERENCIA / \$2200 MERCADOPAGO

NIKETAN YOGA