

YOGA INTEGRAL

Programa de aprendizaje concebido para progresar sistemáticamente en el conocimiento y la práctica integral del Hatha y Raja Yoga. Visión holística del yoga, con un complemento equilibrado de actividad física, relajación y meditación.

**Dirigido a:** Personas motivadas y comprometidas con su bienestar y su crecimiento personal. Personas con inquietudes vitales y existenciales.

YOGA SUAVE

Programa de yoga especialmente fácil y adaptado, con un enfoque predominante de descarga física. Emplea ayudas y soportes (cintas, mantas, cojines, bolas, etc.) para favorecer una relajación activa.

**Dirigido a:** Personas mayores, embarazadas, personas tensas, con lesiones físicas, y para todo aquél que prefiere o le conviene una actividad suave y/o adaptada. Orientación previa recomendada.

UNNATA® AERIAL YOGA

Una nueva forma de Hatha Yoga practicada a través del apoyo, tracción y suspensión del cuerpo en las telas de trapecio, favoreciendo la expansión corporal de las posturas, muchas de ellas con base invertida.

**Dirigido a:** Personas que buscan nuevos alicientes y nuevos retos en su práctica de Yoga, desde una nueva perspectiva y a través de un soporte que les ayude a soltar y expandir el cuerpo.

YOGA PRENATAL

Yoga orientado a una vivencia consciente, sensible y profunda del embarazo, donde se incluyen técnicas integrales (respiratorias, físicas y mentales) de preparación al parto.

**Dirigido a:** Exclusivamente embarazadas. Diferentes tipos de sesión y técnicas dependiendo de la fase de gestación de cada mujer. Orientación previa recomendada.

YOGA NIÑOS

Programa de acompañamiento del desarrollo vital de los niños, ayudándoles a canalizar su energía a través de prácticas divertidas, serenas y conscientes que extraigan lo mejor de sí mismos y les enseñen a descubrirse mejor.

**Dirigido a:** Niños de 5 a 12 años, con diferentes enfoques pedagógicos en función de su edad y de su persona.

MEDITACIÓN DIRIGIDA

Sesiones dirigidas a la exploración de la mente y al conocimiento directo de la realidad que se observa. La meditación es el proceso por el cual se llega a la verdadera comprensión del Ser.

**Dirigido a:** Personas mentalmente sanas, con inquietudes vitales y existenciales. Ver más información.

RELAJACIÓN DIRIGIDA

Sesiones orientadas a un descanso profundo pero consciente, guiadas mediante la voz, dirigiendo la atención mental del practicante hacia el objeto propuesto. Se practica tumbado, en una atmósfera cómoda y agradable que invita al sosiego.

**Dirigido a:** Personas que buscan un espacio de descanso, paz y relajación, libre de esfuerzos intensos. Una práctica físicamente pasiva pero mentalmente activa.

TAI CHI

Movimientos suaves, lentos y elegantes, regidos por la mente y coordinados por la respiración. Desarrolla una moderada y beneficiosa actividad física, alcanzando niveles superiores de dominio de cuerpo y mente.

**Dirigido a:** Adultos que sienten interés por la esencia de las artes marciales y que buscan una actividad física dinámica y fluida.

CHI KUN

Método de respiración o conducción de energía vital. Previene enfermedades, mejora la salud, focaliza la atención y enseña a controlar la respiración. Desarrolla la sensibilidad sutil del cuerpo energético.

**Dirigido a:** Adultos que desean trabajar la fluidez, la sensibilidad y la sutilidad del cuerpo energético.

KUNG FU SHAOLIN

Fuerza, autocontrol, precisión, coordinación y control psicológico. Consigue hacer personas de una ética elevada y grandes principios morales. Sistema de Artes Marciales practicado en el famoso Monasterio de Shaolin (China).

**Dirigido a:** Adultos que sienten interés por las artes marciales y que busquen practicarlas como medio de crecimiento personal.

SHAOLIN NIÑOS

Fuerza, autocontrol, precisión, coordinación y control psicológico. Consigue hacer personas de una ética elevada y grandes principios morales. Sistema de Artes Marciales practicado en el famoso Monasterio de Shaolin (China).

**Dirigido a:** Personas que sienten interés por las artes marciales y que busquen practicarlas como medio de crecimiento personal. Niños de 8 a 12 años.

YOGA CHIKITSA (yogaterapia)

Programas de Yoga con enfoque terapéutico (Yogachikitsa) sobre diferentes desequilibrios, lesiones y alteraciones físicas y fisiológicas de cada persona, de forma personal e individualizada.

**Dirigido a:** Personas con algún tipo de trastorno, limitación o lesión músculo-esquelética, del sistema nervioso, endocrino, respiratorio, circulatorio, digestivo, urinario y reproductor, que requieran de atención especial. Con cita previa.

SADHANA PERSONAL

Salas libres y acondicionadas al servicio de la práctica personal cotidiana de cada uno, de forma autónoma y en horarios no ocupados por otras actividades programadas.

**Dirigido a:** Personas que buscan profundizar y practicar por cuenta propia en instalaciones adecuadas. Consultar horario y disponibilidad.