



YOGA

YIN YOGA

Una clase relajante y restaurativa para estirar profundamente y soltar el estrés. En el Yin Yoga la mayoría de las posturas se realizan en el suelo y se mantiene las posturas desde 40 segundos hasta 5-6 minutos. Muy relajante para cuerpo, mente y alma.

A relaxing and restorative class to stretch deep and release stress. In Yin Yoga most of the postures are related to the floor, the postures are held for 40 seconds up to 5-6 minutes. Very relaxing for body, mind and soul.

HATHA YOGA

Cada postura tiene su propósito. La madre de todos los estilos de Yoga tradicional. Enfocándose a las posturas y sus beneficios. Acompañado con técnicas respiratorias.

Each posture has a purpose. The mother of all styles of Yoga, traditional. Focusing on postures and their benefits. Accompanied with respiratory techniques

VINYASA YOGA

Movimientos fluidos coordinados con la respiración. Fluir de una postura a la siguiente.

Fluid movements coordinated with breathing. Flow from one posture to the next.

75 min 20€ por persona. Mínimo 3 personas | Reservas en recepción

75 minutes 20€ per person. Minimum 3 people | Reservations at reception

