

YOGA MIND

Yoga Mind es la unión que surge del yoga, **Hatha yoga**, conocido como el yoga de las posturas, "Asanas", **Yin Yoga**, la parte más introspectiva del yoga y el **mindfulness**, la técnica de meditación que nos trae al momento **presente, al aquí y ahora**.

Es una evidencia científica que la práctica de yoga y la meditación diaria tiene **beneficios para el cerebro**, el yoga y la meditación influyen positivamente en las regiones que tienen que ver con la **memoria, la planificación o la regulación emocional**, también para la **toma de decisiones**.

Realizar yoga y meditación es clave para el **aprendizaje. Minimiza el estrés, la ansiedad** y los problemas a los que nos vemos avocados por las vidas frenéticas donde nos movemos.

Es clave también, como base de cimientos, a través de las "asanas" **trabajamos nuestro físico** mediante contracciones isométricas que fortalecen nuestras extremidades, aprendemos a **controlar y coordinar nuestra respiración, corregimos nuestras posturas** viciadas permitiendo **una mejor salud de nuestra columna**, centro de gravedad y principal canal conductor de nuestra energía. Lo que nos ayuda a encontrar el **equilibrio**.

MEJOR RENDIMIENTO

MEJORES RESULTADOS

MENTE Y CUERPO SANO

EQUILIBRIO EMOCIONAL

De 14-18 años (máx. 10 alumnos por clase)

Fecha de inicio: 3 de Octubre 2023

Fecha fin: 30 de Mayo 2024

Horario Martes y jueves, también opción sólo un día. De 15:00 a 16:00.

Tarifas :

Opciones de pago:

Matricula :20€

*Pago mes a mes:

1 clase por semana 20 €/mes (15€ para socios)

2 clases por semana 40€/mes (35€ para socios)

*Pago por trimestres completos:

10% descuento respecto tarifas mes a mes, realizando un pago al inicio de cada trimestre de curso

*Pago curso completo: 20% descuento respecto tarifas mes a mes, si se realiza un solo pago al inicio del curso

*Pago por transferencia bancaria.

Mayores de 18 y Padres/Madres (máx. 10 alumnos por clase)

Fecha de inicio: 2 de Octubre 2023

Fecha fin: 29 de Mayo 2024

Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00. También opción sólo un día.

Tarifas :

Opciones de pago:

Matricula :20€

*Pago mes a mes:

1 clase por semana 20 €/mes (15€ para socios)

2 clases por semana 40€/mes (35€ para socios)

*Pago por trimestres completos:

10% descuento respecto tarifas mes a mes, realizando un pago al inicio de cada trimestre de curso

*Pago curso completo:

20% descuento respecto tarifas mes a mes, si se realiza un solo pago al inicio del curso

*Pago por transferencia bancaria

PLAZO MÁXIMO DE INSCRIPCIÓN 25 DE SEPTIEMBRE 2023



Contacto:

Paz García Rodríguez

pazgarciarodriguez28@gmail.com

YOGA MIND

Yoga Mind és la unió que sorgeix del Yoga, **Hatha Yoga**, conegut com el Yoga de les postures, "Asanas", **Yin Yoga**, la part més introspectiva del Yoga i el **mindfulness**, la tècnica de meditació que ens porta al moment **present, al aquí i ara**.

És una evidència científica que la pràctica de Yoga i la meditació diària té **beneficis per al cervell**, el Yoga i la meditació influeixen positivament a les regions que tenen a veure amb la **memòria, la planificació o la regulació emocional**, també per a la **presa de decisions** .

Realitzar Yoga i meditació és clau per a **l'aprenentatge. Minimitza l'estrès, l'ansietat** i els problemes a què ens veiem advocats per les vides frenètiques on ens movem.

És clau també, com a base de fonaments, a través de les "asanes" **treballem el nostre físic** mitjançant contraccions isomètriques que enforteixen les nostres extremitats, aprenem a **controlar i coordinar la nostra respiració, corregim les nostres postures viciades permetent una millor salut de la nostra columna**, centre de gravetat i principal canal conductor de la nostra energia. Cosa que ens ajuda a trobar **l'equilibri**.

MILLOR RENDIMENT

MILLORS RESULTATS

MENT I COS SA

EQUILIBRI EMOCIONAL

De 14-18 anys (máx. 10 alumnes per classe)

Data d'inici: 3 d'Octubre 2023

Data de fi: 30 de Maig 2024

Horari Dimarts i Dijous, també opció un sol día. De 15:00 a 16:00.

Tarifes :

Opcions de pagament:

Matricula :20€

*Pagament mes a mes:

1 classe per setmana 20 €/mes (15€ per a socis)

2 classes por setmana 40€/mes (35€ per a socis)

*Pagament per trimestres complets:

10% descompte respecte tarifes mes a mes, fent un pagament a l'inici de cada trimestre de curs

*Pagament curs complet: 20% descompte respecte tarifes mes a mes, fent un pagament a l'inici del curs

*Pagament per transferència bancaria.

Majors de 18 Pares/Mares (máx. 10 alumnes per classe)

Data d'inici: 2 d'Octubre 2023

Data de fi: 29 de Maig 2024

Dilluns i Dimecres de 16:00 a 17:00. Tambien opción sólo un día.

Tarifes:

Opcions de pagament

Matricula :20€

*Pagament mes a mes:

1 classe per setmana 20 €/mes (15€ para socios)

2 classes por setmana 40€/mes (35€ para socios)

*Pagament per trimestres complets:

10% descompte respecte tarifes mes a mes, fent un pagament a l'inici de cada trimestre de curs

*Pagament curs complet:

20% descompte respecte tarifes mes a mes, fent un pagament a l'inici del curs

TERMINI MÀXIM D'INSCRIPCIÓ 25 DE SETEMBRE DE 2023



Contacte:

Paz García Rodríguez

pazgarciarodriguez28@gmail.com