

YOGA

Clases Online

(Clases particulares o en pareja)



¿Deseas vivir en paz y armonía?

¿Deseas liberarte del estrés de tu día a día?

Prueba una Clase de Yoga...

...siente lo que significa estar en el
Ahora.

Los **beneficios del Yoga** son múltiples.

A nivel corporal:

- Fortalece el cuerpo, tonificando y estilizando los músculos.
- Flexibiliza el cuerpo, desbloqueando las articulaciones y tendones.
- Purifica los órganos internos, actuando como detox.
- Desarrolla la consciencia corporal.
- Acelera el metabolismo; amplía la capacidad pulmonar.
- Elimina la debilidad y la pereza.

A nivel mental:

- Calma el flujo de pensamientos.
- Aclara la mente.
- Mejora la concentración y atención en el momento presente.
- Derrumba las barreras creadas por las creencias.
- Reduce el estrés y el ansiedad.
- Elimina la apatía.

A nivel emocional:

- Estabiliza la agitación de las emociones.
- Ayuda a entender el origen de dichas emociones.
- Reduce el impacto de las emociones en el estado anímico.
- Promueve la manifestación de emociones positivas.
- Reduce la aparición de emociones negativas.

Mediante la práctica de Yoga, aprendes a relacionarte contigo mismo y con los demás desde el amor y la honestidad.



¿Qué tipo de clases ofrezco?

Slow Yoga

El Slow Yoga introduce al practicante a la práctica de Yoga mediante **secuencias lentas y suaves que no dejan de abrir y fortalecer el cuerpo.**

Esta práctica enseña al yogui a llevar la atención al lugar correcto en cada momento, para evitar distracciones y también lesiones.

¿Qué beneficios ofrece?

Fortalece y mejora la flexibilidad de la musculatura. Mejora la posición y conciencia corporal.

Aporta calma, equilibrio y seguridad en uno mismo.

Intensidad: Suave

Ideal para quien busca una sesión de trabajo corporal de forma tranquila pero muy efectiva.

Para aquellos que desean iniciarse al mundo del Yoga.



También te puedo ofrecer

Hatha Clásico

El Hatha es una práctica de asanas que se mantienen un largo período de tiempo y permiten un mayor entendimiento del cuerpo.

Esta práctica ayuda al yogui a desarrollar mayor consciencia en el cuerpo y calmar el flujo de sus pensamientos.

¿Qué beneficios ofrece?

Tonifica y mejora la flexibilidad de la musculatura.

Aporta calma, equilibrio y estabilidad.

Intensidad: Moderada

Ideal para quien busca una sesión de trabajo corporal consciente y eficiente.

Para aquellos que desean profundizar en su práctica de Yoga

Vinyasa Flow

El Vinyasa Flow busca la **perfecta coordinación del movimiento con la respiración**. Es una auténtica meditación en movimiento en la que se busca un gesto elegante y una respiración constante.

Las inhalaciones acompañan los movimientos de expansión y las exhalaciones los movimientos de contracción.

¿Qué beneficios ofrece?

El organismo está constantemente oxigenado y nutrido por la respiración consciente.

El cuerpo queda muy energizado y a la vez relajado, los sentidos se agudizan y estabilizan.

Intensidad: Moderada

Ideal para aquellos que están familiarizados con el Yoga y aman las secuencias fluidas y creativas.

Power Yoga

El Power Yoga es una **práctica dinámica** que incorpora asanas del Ashtanga Yoga y las modifica para que sean más accesibles. Se compone de **secuencias un poco más suaves al principio con secuencias intensas** para lograr un equilibrio entre el esfuerzo cardíaco y la relajación regeneradora.

¿Qué beneficios ofrece?

Aporta agilidad, tonificación estilizada y alivio emocional.

Purifica la sangre, los músculos, órganos internos y el sistema nervioso central

Intensidad: Alta

Ideal para quien tiene una práctica avanzada de Yoga y desea sentir calor y adrenalina en el cuerpo durante gran parte del tiempo.

Clases Particulares

En una clase Online y Particular de Yoga se ofrece un **servicio completamente personalizado y adaptado a las necesidades del practicante**. El alumno escoge el horario cada semana.

Se **corrigen de forma minuciosa y precisa los movimientos** que pueden ocasionar algún daño en el cuerpo.

Se entra con **más detalle en las posturas**, se entienden con más profundidad.

Se realiza **un seguimiento continuo** sobre la evolución del practicante, avanzando a su ritmo y cumpliendo con sus propios requisitos.



PARTICULARES	Sueltas	4 clases/mes	8 clases/mes	12 clases/mes
<i>Clases de 60 minutos</i>	35 €	120 €	230 €	340 €
<i>Clases de 90 minutos</i>	50 €	180 €	360 €	*

Clases en Grupo

En una clase Online en Grupo de Yoga (3personas máximo), te rodeas de un **aura de compañerismo saludable y pura**, donde los juicios no existen y el respeto gobierna cada momento.

Compartir una clase de Yoga es muy bello, pues con práctica y presencia, las respiraciones se acoplan, formando un único ente que vive en distintos cuerpos.

Empiezas a **sentir la unión profunda que te conecta con los demás**, empiezas a entender que ellos no son ajenos a ti, que forman parte de ti.

PAREJAS <i>(precio por persona)</i>	Sueltas	4 clases/mes	8 clases/mes	12 clases/mes
<i>Clases de 60 minutos</i>	25 €	85 €	175 €	275 €
<i>Clases de 90 minutos</i>	35 €	125 €	265 €	400 €

GRUPOS <i>(3 personas máximo; precio por persona)</i>	Sueltas	4 clases/mes	8 clases/mes	12 clases/mes
<i>Clases de 60 minutos</i>	20 €	65 €	145 €	215 €
<i>Clases de 90 minutos</i>	25 €	80 €	175 €	275 €



Requisitos

El practicante de Yoga debe disponer de **una esterilla personal**, y si lo necesita una toalla pequeña. A lo largo del tiempo se pueden pedir ciertos props como bloques o cintas,

El practicante de Yoga debe **informar sobre cualquier handicap o lesión que presente antes de la clase**. La profesora no es responsable de cualquier tipo de lesión o desgarre que pudiera ocurrir durante la clase, pues ella siempre alentará a la prudencia y a la escucha atento del cuerpo.

A la hora de contratar un bono, se debe realizar el pago por transferencia bancaria a principios de mes.

El cliente que contrata un bono debe acudir **al número de clases establecidas para ese mes**; de lo contrario no se reembolsará el dinero.

A la hora de cambiar un horario de clase, es importante **avisar a la profesora con 24 horas de antelación** como mínimo.

En caso de algún fallo por parte de la plataforma Online, la profesora se compromete a grabar la clase y enviarla por correo electrónico para que el alumno pueda proseguir con su práctica.



Teléfono de contacto: 608 28 32 82

Mail de contacto: maeknapougel@gmail.com

Web: www.dreamndfly.com

Instagram: [@maekc](https://www.instagram.com/maekc)

Namasté