

Maestros representando varias tradiciones de Yoga ofrecen:
Teachers representing various traditions of Yoga offer:

Diciembre / Enero

HORA TIME	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY	SABADO SATURDAY
7:00 – 8:30 AM	HATHA BASICO	ANUSARA INTERMEDIO	HATHA BASICO		ANUSARA INTERMEDIO	
8:30 - 10:00 AM		ANUSARA BASICO	HATHA INTERMEDIO		ANUSARA BASICO	
9:00 – 11:00 AM						HATHA FLOW
5:30 – 7:00 PM	HATHA INTERMEDIO			HATHA INTERMEDIO		

Salón en Recepción Las Casitas (altos)
Studio at Las Casitas reception (upstairs)

Sesiones de / Sessions of 1:30 hrs: \$ 15 US persona / person

Dos semanas / two weeks \$75.00 US

Un mes / one month \$125.00 US

Recibe una clase gratis por cada 3 que tomes.

Get a free class for every 3 you take

HATHA.- Balance entre fuerza y flexibilidad a través de la práctica.

HATHA FLOW.- Fluir de una postura a otra poniendo la atención en el aliento.

IYENGAR.- Práctica profunda de los principios de alineación de BKS IYENGAR.

ANUSARA.- Penetra en el flujo del Universo a través de tu alineación física.

BÁSICO.- Cero a tres años de práctica

INTERMEDIO.- Tres o más años de práctica

HATHA.- Balance strength and flexibility through physical practices.

HATHA FLOW.- Flowing from one physical posture to another, focusing on your breath.

IYENGAR.- Deep practice of BKS IYENGAR's principles of alignment

ANUSARA.- To step into the Universal flow through physical alignment

BASIC.- Cero to three years of practice

INTERMEDIATE.- Three years or more of practice

INFORMACIÓN

Tels. (984) 875 9114 Cel : 984 127 8434

leticiaak@prodigy.net.mx

NAMASTE