

Programa Yoga Pilates Studio Mayo 2019

	L	M	X	J	V	S	D	
mañana	HATHA VINYASA YOGA David - Sala M/C 10:00 - 11:30	HATHA VINYASA YOGA Juan - Sala M/C 11:30 - 13:00	ASHTANGA YOGA Víctor - Sala M/C 07:15 - 08:30 HIPOPRESIVOS Celia - Sala M/C 09:30 - 10:00 YOGA STRETCH Eva - Sala M/C 11:30 - 13:00	VINYASA YOGA David - Sala M/C 07:30 - 08:30 PILATES SUELO Inma - Sala M/C 11:30 - 12:30	ASHTANGA YOGA Víctor - Sala M/C 07:15 - 08:30 MEDITACIÓN ACTIVA Mercedes - Sala Mindfulness 10:30 - 11:45 REEDUCACIÓN POSTURAL Mercedes - Sala M/C 11:45 - 13:00	VINYASA YOGA Lorena - Sala M/C 10:00 - 11:30 PILATES SUELO Inma - Sala M/C 11:30 - 12:30	VINYASA YOGA Eva - Sala M/C 12:00 - 13:30	PILATES SUELO Inma - Sala M/C 11:00 - 12:00 HATHA YOGA Cristina - Sala M/C 12:00 - 13:30
mediodía	HATHA VINYASA YOGA Juan - Sala M/C 14:15 - 15:45	HATHA VINYASA YOGA Juan - Sala M/C 14:15 - 15:45		VINYASA YOGA Lorena - Sala M/C 14:30 - 15:30	HATHA VINYASA YOGA Juan - Sala M/C 14:15 - 15:45 MEDITACIÓN Juan - Sala Mindfulness 15:45 - 16:45	YOGA INTEGRAL Lorena - Sala M/C 14:15 - 15:45	HATHA RAJA YOGA Cristina - Sala M/C 18:30 - 20:00	
tarde	VINYASA YOGA David - Sala M/C 17:00 - 18:00 PILATES SUELO Ana - Sala M/C 18:00 - 19:00 VINYASA YOGA Patricia Calas - Sala M/C 19:30 - 21:00	PILATES SUELO Paty - Sala M/C 18:00 - 19:00	YOGA INTEGRAL Lorena - Sala M/C 17:00 - 18:30 ANUSARA YOGA Verónica - Sala M/C 19:00 - 20:30 YOGA RESTAURATIVO Verónica - Sala M/C 20:30 - 21:30	YOGA INTEGRAL Lorena - Sala M/C 17:00 - 18:30 HIPOPRESIVOS Celia - Sala M/C 18:30 - 19:00 YOGA INTEGRAL Lorena - Sala M/C 19:30 - 21:00	PILATES SUELO Maná - Sala M/C 17:30 - 18:30 HATHA YOGA Patricia Nabhen - Sala M/C 19:30 - 21:00	HATHA ALINEACIÓN Eva - Sala M/C 19:00 - 20:30		

INFORMACIÓN GENERAL

1. Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones.
2. Por cuestiones de seguridad se prohíbe la entrada a las clases una vez transcurridos 10 min desde su inicio sin consultar previamente al profesor.
3. Los profesores de REEBOK SPORTS CLUB MADRID, están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.
4. Se recomienda presentarse al profesor el primer día de clase.
5. Existen HOJAS DE SUGERENCIAS a su disposición en la recepción de club.

+ info Pilates:
karol.tamayo@reebokclub.com
+ info Yoga:
lorena.gonzalez@reebokclub.com

Descripción Clases Yoga Pilates Studio 2019

<p>YOGA ANUSARA</p> <p>Es un moderno sistema de Hatha Yoga fundado en 1997 por John Friend. Su filosofía tántrica se basa en extraer y dar lo mejor de nosotros mismos en cada momento. Anusara es una palabra en sánscrito que significa "fluir con el corazón". El método consta de Cinco Principios Universales de Alineamiento y cada clase tiene un tema que se centra en cultivar una virtud, una cualidad de la mente o el corazón.</p>	<p>MEDITACIÓN ACTIVA</p> <p>Utilizamos diferentes actividades para liberar tensiones y llegar así a un estado de relajación, donde la mente deja de luchar y podemos en silencio observar sin juzgar lo que nos ocurre. Una experiencia liberadora.</p>
<p>YOGA INTEGRAL</p> <p>El Yoga Integral es el arte de vivir armónicamente desde la experiencia integral del Ser. Sintetiza los métodos y técnicas tradicionales del Yoga: Asana, pranayama, bhandas, mudras y meditación para integrarlos en la vida diaria. Su práctica actúa directamente sobre el cuerpo-mente dotándolo de armonía y equilibrio. Se basa en la adaptación y evolución de cada persona y en el respeto a su propio proceso, conquistando de esta forma un auténtico estado de plenitud.</p>	<p>REEDUCACIÓN POSTURAL</p> <p>Ejercicio suave y consciente donde la respiración y los pequeños movimientos nos ayudan a liberar tensiones, alargar las cadenas musculares acortadas, colocar y preparar el cuerpo para realizar el ejercicio más intenso.</p>
<p>VINYASA YOGA - VINYASA FLOW</p> <p>Vinyasa es sincronizar la respiración y el movimiento para unir un asana a otra, y fluir con la respiración y el movimiento postura a postura. Podemos definirlo como una meditación en movimiento, y es un método característico de los estilos dinámicos de yoga.</p>	<p>MEDITACIÓN</p> <p>Se propone facilitar a las personas un mayor saber sobre sí mismos y desde ahí una mejora global de su Ser y estar en relación consigo mismos y con el mundo.</p>
<p>ASHTANGA YOGA</p> <p>La práctica de ashtanga se organiza en series fijas de posturas en las que se asocia movimiento, respiración y mirada para estabilizar cuerpo y mente. Cada postura se fundamenta en la anterior y todas trabajan a un nivel físico y energético determinado. Es el estilo de yoga físicamente más exigente.</p>	<p>HIPOPRESIVOS</p> <p>En esta sesión de 30 minutos se ensayarán diferentes posturas y maniobras respiratorias con el objetivo de producir una activación de la musculatura involuntaria y profunda del abdomen. Esta activación proporciona numerosos beneficios musculo-esqueléticos, orgánicos y funcionales: reducción del perímetro abdominal, prevención y mejora de la incontinencia urinaria, mejora de la postura y del tono muscular, prevención de las hernias y del debilitamiento del suelo pélvico en el postparto...</p>
<p>HATHA ALINEACIÓN</p> <p>Es una práctica activa, consciente y estática. El enfoque específico es la toma de consciencia corporal al realizar el asana o postura. La precisión, la alineación, el orden de la secuencia y el uso de soportes cobran en este estilo una importancia vital para una correcta apertura del cuerpo y mayor facilidad de acceso a las posturas en todos sus niveles.</p>	<p>YOGA RESTAURATIVO</p> <p>Es un estilo de yoga suave que utiliza accesorios para mantener la postura e induce una relajación física y mental profundas. En este estado, el cuerpo puede recargarse de energía mental y emocionalmente nos produce una sensación de revitalización y armonía.</p>
<p>HATHA VINYASA YOGA</p> <p>Hatha Vinyasa fusiona los principios de la práctica de Yoga Hatha (meditación, pranayama, ejecución de asanas) con la alineación exacta de Yoga Iyengar y la conexión fluida de movimiento-respiración propios de Vinyasa yoga. Cada sesión de Hatha Vinyasa incluye una meditación introductoria, seguida por la práctica de series de posturas donde se combina alineamiento y fluidez dinámica y finaliza con meditación-pranayama y relajación guiada. Una combinación completa de yoga físico, yoga mental y yoga energético.</p>	<p>HATHA RAJA YOGA</p> <p>Práctica de técnicas dinámicas y estáticas, que ayudan a cultivar la conciencia, la relajación y la concentración. Hatha Yoga, la parte de trabajo físico, tranquiliza la mente y prepara a la persona para la práctica de Raja Yoga.. Prácticas superiores como silencio interior, observación de los procesos mentales, del proceso respiratorio, la "consciencia testigo", la repetición del mantra, yoga nidra, etc.. que ayuden al proceso del desarrollo de la atención y la conciencia de cada momento. Transcendiendo el ámbito del asana, el ambiente físico y la metodología de la introspección. Este entrenamiento mental se ve reflejado en la capacidad de respuesta en todas las situaciones de nuestra vida, profundizando el autoconocimiento. Promoviendo una transformación profunda y completa de cada persona.</p>
<p>HATHA YOGA</p> <p>Se trabaja con intensidad, precisión y dinamismo, pretendiendo que al final de la clase se ponga de manifiesto una sensación de integración, apacible vigor y bienestar despierto y atento.</p>	<p>YOGA STRETCH</p> <p>Yoga stretch es una actividad body-mind que incluye una variedad integrada de rutinas: asanas, movilidad articular, estiramiento de cadenas musculares, corrección postural y técnicas de respiración. Por su intensidad suave es ideal para principiantes, personas con lesiones o alguna limitación o simplemente para aquellos, que quieren combinar el estiramiento consciente con otro tipo de entrenamientos.</p>
<p>PILATES SUELO</p> <p>Ejercicios realizados en una colchoneta buscando la corrección postural, junto con el entrenamiento de músculos fuertes y articulaciones flexibles.</p>	