

Hatha Yoga:

Hatha Yoga es una forma de Yoga bastante lento y suave que se centra en simples posturas y movimientos. Existen diferentes variaciones de la definición de Hatha Yoga. Algunos lo conocen como "Yoga de la Fuerza", otros como "Ha el sol / masculino y Tha la luna/ femenina" y por eso hay una integración, por unirse los opuestos.

Lo más importante en cualquier estilo de Yoga es unir la mente y el cuerpo, para lograr una mejor concentración.

Hatha Yoga es una de las más populares y reconocido estilo de Yoga en el mundo occidental. Su práctica nos lleva a una mejor calidad de vida, nos llena de vitalidad con los ejercicios al estirar el cuerpo y disminuye el estrés.

Beneficios de practicar Yoga:

La práctica del yoga nos ayuda con la flexibilidad, el equilibrio, mejora la circulación, endurece y alarga los músculos, también trabaja en el sistema nervioso a través de la respiración y relajación.

Con la práctica del Yoga es posible comprender como funciona nuestro cuerpo y cuáles son los estímulos que necesita para equilibrar y armonizarse, ofreciéndole la oportunidad de aumentar los niveles de energía, liberar tensión, relajar, estirar, respirar, movilizar, flexibilizar, fortalecer, tonificar, afirmar... expresarse!

Meditación / Dhyana:

Es un estado de relajación, en el que el cuerpo, mente logran armonizarse y llenarse de nuevas energías. La idea es tranquilizar la mente y relajar el cuerpo. La presión sanguínea baja y se disminuye el ritmo cardiaco, lo que contribuye a que el cuerpo se recupere del estrés y las preocupaciones.

Además, con la meditación se logra desarrollar una mejor concentración y enriquecer la percepción que le ayudara a sentirse mucho mejor para enfrentar los retos de la vida, obteniendo paz interior.



Justa Solano

RYT #55989

8360-1316

Justa@YogaInParadise.net

50 metros Sur de
Importadora Monge
Barrio Pilo
La Fortuna, San Carlos

Horario de Clases

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miercoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>	<u>Sabado</u>
8:00 - 9:00		Principiantes				
10:00 - 11:00	Principiantes	Vinyasa	Principiantes	Vinyasa	Principiantes	Vinyasa
4:30 - 5:30	Principiantes	Vinyasa	Principiantes	Vinyasa	Principiantes	Vinyasa
6:30 - 7:30	Vinyasa	Principiantes	Vinyasa	Principiantes	Vinyasa	Principiantes
7:45 - 8:00		Meditación		Meditación		

Precios:

- Una Clase - 4,000 colones
- 5 - Clases Paquete - 17,500 colones (3,500 per class)
- 10 - Clases Paquete - 30,000 colones (3,000 per class)

Notas:

- Solo se recibe efectivo
- Todas las clases son de 1 hora
- Por favor llegar 10 minutos antes de la hora de la clase, estas empezaran a tiempo

Principiantes: Nos permite conocer y comprender mas acerca de la cultura del Yoga. Aprendemos como realizar los movimientos en nuestro cuerpo, como crecer en las posturas al estirar, respirar, tambien a identificar el nombre de las posturas. Las clases de principiantes son durante 7 semanas consecutivas. Cada dos semanas inicia una nueva clase de Principiante.

Vinyasa: Se realizan las posturas básicas, crecemos gradualmente en las posturas siguiendo una secuencia coordinada con nuestra respiración y así recibir el beneficio del Yoga. Es ideal para las personas que ya tienen conocimiento de las posturas o desean retomar la practica y que se sientan cómodos con los nombres de las posturas y así seguir una práctica más dinámica y fluida.

Meditacion: Gratis. Para todas las personas que desean asistir.

Todas las clases se finalizan con una relajación que nos hace reflexionar sobre la energía y la dedicación que realizamos durante nuestra práctica

Información general para realizar una clase de Yoga:

- Ropa fresca, no ajustada pero tampoco tan ancha que no permita ver la alineación
- Favor quitarse los zapatos al ingresar, puede usar medias
- Favor apagar su celular al ingresar a la clase
- Si tiene algún problema de salud, consultar con su médico acerca de la práctica e indicar al instructor
- Tomar mucha agua, preferible antes y después no durante
- No haber comido fuerte por lo menos tres horas antes o una hora después de una comida liviana
- No usar perfume
- No precipitarse nunca en las posturas realizarla lentamente con tranquilidad
- Si se experimenta cualquier tirón muscular o dolor fuerte realizar una postura, no sacudir ni detener bruscamente el cuerpo, respirar con tranquilidad y deshacer la postura e irse a la postura del niño
- No hacer esfuerzos excesivos, realizar la postura según las capacidades propias
- **Muy importante: El yoga no es competición**