



PRIMAVERA 2024

YOGA PARA TODOS VINYASA

Grupo mixto, principiantes/avanzados, a partir de 18 años

Inscripción permanente

GISELA GUTIÉRREZ

Lunes, miércoles y viernes 9:30 am a 10:30 am

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MÍNIMO DE PARTICIPANTES

Objetivo: Avanzar en tu práctica de Yoga, comprender y entender como hilar la postura con la inhalación y la exhalación. Como permanecer más tiempo en la postura y que esta se vuelva agradable y gozosa.

Descripción: Si ya tienes conocimientos del Yoga, esta clase es para ti. Avanzaremos en la exploración de posturas intermedias y avanzadas, lograremos una VINYASA YOGA KRAMA (movimiento constante). Lograrás mejorar tu condición física, meditaremos, obtendrás conocimientos de la respiración y como te pueden apoyar en lo cotidiano. Al final de la clase, relájate con el sonido de los cuencos tibetanos en vivo.

BENEFICIOS: Pérdida de peso, mejora tu condición física, unión del cuerpo, mente y emociones, alivia la tensión, paz interior, mejora el sistema inmunológico, aumento de energía, flexibilidad, mejora la postura, ayuda con la digestión, alivia dolores de espalda, aumenta la capacidad pulmonar, mejora la concentración, te das cuenta que logras movimientos con el cuerpo que no imaginabas, te regalas un espacio durante el día, estira, tonifica, fortalece los músculos entre otras muchas cosas más...importante para clase Matt de yoga y ropa cómoda.

GISELA GUTIÉRREZ: RYT 200hrs Sistema Maha (sistema que te ayuda a avanzar), RYT 200hrs Sistema Adva Yoga (Vinyasa Krama), RYT 200hrs, Sistema para principiantes (bases en el sistema Iyengar). Más de 10 años de experiencia impartiendo clases y en actualización constante.

INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

AGENDA

ABR. 22, 24, 26, 29

MYO. (1 asueto), 3, 6, 8, 10, 13, (15 asueto), 17, 20, 22, 24, 27, 29, 31

\$2,700

GÓMEZ MORÍN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650
ica@mater.edu.mx / www.icamater.com
PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO