



# ANANDA YOGA INSTITUTO

www.anandayogainstituto.com

Horario de oficina:

De Lunes a Viernes de 17.30h. a 20.30 h.

C/ Paris, 211, 6ª planta 08008 BARCELONA

Tel. 93.217.25.54 - Email: info@anandayogainstituto.com

## 44 AÑOS DEDICADOS A LA ENSEÑANZA Y DIFUSIÓN DEL YOGA

Fundado en 1.967 por Jordi Colomer

Afiliado a Asociación Española de Practicantes de Yoga

Full Member de la International Yoga Teachers' Association

colaborador de tv3, catalunya radio

revista mente sana, cuerpo mente, el periódico Profesor de Yoga

Formador de 36 promociones de profesores de yoga

Formador de 14 promociones de instructores de yoga nidra

## ● HATHA YOGA

Centra y relaja mente y cuerpo ayudándonos a vivir en la sociedad actual,  
Adaptándonos con mayor facilidad a las situaciones de estrés y a nuestro entorno social

- ❖ Vitalidad y calidad de vida
- ❖ Equilibrio psicofísico
- ❖ Equilibrio emocional
- ❖ Autocontrol
- ❖ Regulación del sistema nervioso
- ❖ Eliminación de tensiones
- ❖ Desarrollo de la concentración y la memoria
- ❖ Aumento de la capacidad respiratoria
- ❖ Mejora de la circulación sanguínea y linfática
- ❖ Tonificación muscular
- ❖ Flexibilidad
- ❖ Corrección de la columna vertebral

Actúa sobre el cuerpo y la mente. Las clases se componen de una MEDITACIÓN inicial para centrar la mente y tomar contacto con nuestra respiración, a continuación se entra en la FASE DE PREPARACIÓN DE LAS ÂSANAS (o posturas) con ejercicios lentos, es en esta fase preparativa donde tomamos conciencia del movimiento y la respiración para pasar seguidamente a la práctica de las ÂSANAS cuyos beneficios vienen dados por la inmovilidad en las posturas que deben ser firmes, estables y confortables. La sesión termina con la práctica de PRANAYAMA, o control de las energías a través de la respiración y la mentalización, seguido de una RELAJACIÓN.

### CLASES CONTINUADAS

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves
10.00 a 11.15 h	10.30 a 11.45 h
14.30 a 15.45 h	18.00 a 19.15 h
20.30 a 21.45 h (solo Lunes)	19.30 a 20.45 h

### NUEVOS HORARIOS EN PREPARACIÓN

Clases Grupos de 1 h y 15

Clases Privadas de 1 hora. - A concertar horario

**GRUPOS ESPECIALES PARA EMPRESAS EN NUESTRO CENTRO  
O EN LA PROPIA EMPRESA**

