



# ORIGEN

escuela de yoga

## HORARIO 2024

EL HORARIO ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SEGÚN LA DEMANDA E INTERÉS DE LOS ALUMNOS  
HAZNOS TUS SUGERENCIAS

[www.origenyogasotogrande.com](http://www.origenyogasotogrande.com)



# ORIGEN

escuela de yoga

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30		Hatha Yoga	Vinyasa Bilingual Class 	Hatha Yoga	Clases y cursos plataforma online	Clases especiales y talleres
11:30			Prenatal Bilingual Class 			
18:30	Yoga Gentil			Hatha Yoga		
19:00		Vinyasa	Meditación			
20:00	Hatha Yoga					

Las clases tienen una duración entre 75" y 90"

[www.origenyogasotogrande.com](http://www.origenyogasotogrande.com)



# ORIGEN

escuela de yoga

## TARIFAS

Drop In Class (Clase suelta)	15€	Bono mensual ilimitado Unlimited monthly pass	110€
Bono mensual 2 clase por semana Monthly pass 2 class per week	70€	Bono trimestral ilimitado Unlimited trimester pass	250€
Clase con música en directo Live music yoga class	20€	Bono 5 clases (caduca en dos meses) 5 classes pass	50€
Clase Privada / Private class	50€	Bono 10 clases (caduca en 4 meses) 10 classes pass	95€
Bono 5 clases privadas	200€		
Yoga Prenatal	50€		
Plataforma online	Consúltanos		

*"Todos los precios tienen el IVA incluido."*



## HATHA YOGA

Equilibrio cuerpo- mente.

El hatha yoga es el de yoga más difundido en todo el mundo. Se basa en la práctica de posturas corporales (asanas) y ejercicios de respiración (pranayama). Está caracterizado por una suave transición entre una asana y la siguiente. En estas clases aplicamos los Principios Universales de Alineamiento de Anusara Yoga.

Los Principios Universales de Alineamiento están basados en la biomecánica natural del cuerpo humano por lo que son muchos los beneficios que obtenemos de practicar aplicándolos: corrección postural, conciencia corporal, elegancia y fluidez en el asana, mejor respiración, apertura y sensación de ligereza.

[English]

Balance between body-mind.

Hatha yoga is the most widespread yoga in the world. It is based on the practice of body postures (asanas) and breathing exercises (pranayama). It is characterized by a smooth transition from one asana to the next.

In addition, we're going to practice through the Universal Principles of Alignment. They are based on the biomechanics of the human body, so there are many benefits we get from practicing them: postural correction, body awareness, elegance and fluidity in asanas, smooth and fluid breathing, openness and lightness



ORIGEN



## • VINYASA

Equilibrio fuerza-elasticidad.

Es un yoga dinámico. La característica fundamental de las clases de vinyasa son el movimiento y la respiración. La clave es conectar cadenas de movimiento y respiración.

[English]

Strength and flexibility.

It is a dynamic yoga The key of vinyasa classes are movement and breathing. It is a style of yoga characterized by stringing postures together so that you move from one to another using breath.



ORIGEN



## • YOGA GENTIL / GENTLE YOGA

El yoga suave es un gran yoga para principiantes. En el yoga suave, mueves tu cuerpo de una manera suave y cómoda. Las posturas generalmente se mantienen durante más de 5 respiraciones cada una. Se realiza a un ritmo más lento, con posiciones menos intensas y, por lo general, incluye tiempo prolongado para la meditación, el trabajo de respiración yóguica y la relajación. Una clase suave suele incluir más movimientos de calentamiento y las posturas de yoga suelen mantenerse durante más tiempo. Se realizan modificaciones para ayudar a personas de todos los niveles de condición física a disfrutar de los beneficios del yoga sin correr el riesgo de sufrir lesiones. En estas clases hay un mayor énfasis en el estiramiento, las posturas sentadas y los movimientos de bajo impacto.

[English]

Gentle yoga is a great yoga for beginners. In gentle yoga, you move your body in a gentle, comfortable way. Poses are generally held for over 5 breathes each. It is performed at a slower pace, with less intense positions, and usually includes extended time for meditation, yogic breath work, and relaxation. A gentle class usually includes more warm up movements and the yoga postures are often held for longer times. Modifications are done to help people of all fitness levels enjoy the benefits of yoga without putting themselves at risk for injuries. There is a stronger emphasis on stretching, seated poses and low-impact movements in these classes.



ORIGEN



## ● MINDFUL YOGA

Conciencia corporal, respiración y presencia.

Esta clase combina uso de soportes (mantas, silla, cintas, bolsters, bloques etc) con yoga restaurativo y mindfulness.

La respiración y la atención plena son fundamentales, por lo que realmente es una práctica intensa, que requiere de presencia y enfoque. Cultiva la conciencia corporal, la corrección postural, paciencia, la honestidad y la conexión con uno mismo de manera integrada.

[English]

Body awareness, breathing and presence.

This class combines the use of supports (blankets, chairs, tapes, bolsters, blocks, etc.) with restorative yoga and mindfulness.

Breathing and mindfulness are essential, so it really is an intense practice, requiring presence and focus. Cultivate body awareness, postural correction, patience, honesty and connection with oneself in the key.

ORIGEN



## • YIN YOGA

Mientras que el yoga “normal” se enfoca en los músculos, el yin yoga se enfoca en los tejidos conectivos profundos, como la fascia, los ligamentos, las articulaciones y los huesos. Es más lento y más meditativo, dándote espacio para volverte hacia adentro y sintonizar tanto con tu mente como con las sensaciones físicas. Al mantener las posturas durante un período de tiempo más largo que en otros tipos tradicionales de yoga, el yin yoga te ayuda a estirar y alargar esos tejidos que rara vez se usan, al mismo tiempo que te obliga a parar, respirar a través de la incomodidad que pueda surgir en la postura hasta que se libera y a sentarte a observar tus pensamientos.

La práctica del yin yoga se basa en antiguas filosofías chinas y principios taoístas que creen que hay caminos de Qi (energía) y meridianos que recorren nuestro cuerpo.

[English]

While “normal” yoga focuses on your muscles, yin yoga targets your deep connective tissues, like your fascia, ligaments, joints, and bones. It’s slower and more meditative, giving you space to turn inward and tune into both your mind and the physical sensations of your body. Because you’re holding poses for a longer period of time than you would in other traditional types of yoga, yin yoga helps you stretch and lengthen those rarely-used tissues while also teaching you how to breathe through discomfort and sit with your thoughts.

The practice of yin yoga is based on ancient Chinese philosophies and Taoist principles which believe there are pathways of Qi (energy) that run through our bodies.



ORIGEN





## • CLASES ESPECIALES Y TALLERES

Dos sábados al mes ofrecemos clases especiales con música en directo y/o una temática especial, algunas con profesores invitados, para enriquecer la visión de la práctica y expandir la experiencia del yoga.

La información será actualizada a principios de mes en la web y app.

No te olvides de consultarlo.

We will offer special classes two Saturdays each month.

We want to broaden your yoga experience through the insights of guest teachers, special classes with live music, and the introduction of inspiring topics on yoga philosophy and lifestyle.

The information will be updated at the beginning of the month on the web and app.

Don't forget to check it out.

## • OTRAS ACTIVIDADES

Curso Principios Universales de Alineamiento

Curso "Cadenas musculares e integridad estructural"

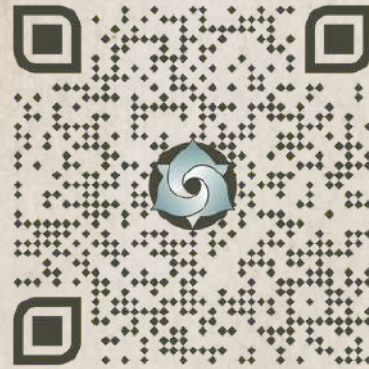
Curso "Iniciación a la meditación".

Curso "Libera tu respiración".

Curso de Ayurveda y hábitos saludables.

# ORIGEN

ESCUELA DE YOGA · SOTOGRANDE



¿ESTAS LISTO PARA VOLVER A TI?

Galerias Paniagua Local 6-15  
Avenida de Paniagua, Sotogrande (San Roque, Cádiz)

[www.origenyogasotogrande.com](http://www.origenyogasotogrande.com)