

Parrilla de programación clases Kundalini Yoga

Horario	Días	Hora	Tema	Descripción	Profesor
Mañana	Miércoles Sábado	6:00 –8:00 7:00 -9:15	El que bien empieza..	LA SADHANA de los sábados es un punto de reunión obligada para todos los estudiantes y profesores. Una experiencia única con el canto de los siete mantras precedido con una kriya revitalizadora. Alinea tus chakras preparándote para una vida sana y próspera.	Profesores formados en nuestra escuela
	Martes y Viernes	10:00-11:30	Mañanas con Sat	Las clases de la mañana son una potente y exquisita experiencia que te envolverá durante el día.	Sat es una profesora experimentada. Sus conocimientos de Sat Nam Rasayan completan su formación como interno en el Curso de Formación de Profesores.
	Martes y Jueves	14:00 -15:30	Tómate un respiro	Elimina tu estrés del trabajo y escápate un rato para respirar y soltar las tensiones. Aprovechalo para mantener tu línea con ejercicio y un tentempié antes de volver a tu rutina.	Laura nos eleva con su cálida y dulce presencia. Profesora diplomada por la AEKY-KRY.
Tarde	Lunes y Miércoles	19:00 –21:00	Master Class	La fuerza de la tradición y la experiencia. Un halo invisible parece empujar al grupo a realizar lo imposible como posible. Una experiencia única en cada clase.	Katar es el Director de la Escuela Goldem Temple y Formador Líder del Programa de Formación de Profesores. Con más de 25 años de experiencia en el Yoga.
	Martes	19:00- 20:30 20:30-22:00	Noches con Nam	Nam te llevará magistralmente a tu oasis y templo internos, descubrirás tu fuerza interior y la expandirás sin perder tu calma mental alrededor	Nam suma a su gran experiencia con el Kundalini Yoga el entrenamiento en la técnica de sanación Sat Nam Rasayan. Formador Interno del Curso de Formación de Profesores.
	Jueves	19:00- 20:30 20:30-22:00	Alinea tu Postura	En el yoga corregir los ángulos y triángulos de las posturas, así como, la alineación correcta entre tu centro vital y tu pecho, es imprescindible para una práctica sin riesgos y productiva. Trucos para mejorar los efectos de las kriyas del Yoga Kundalini.	Gurujwan es un profesor, que al igual que el resto del equipo docente, tiene más de cinco años de experiencia en la enseñanza. Su especialidad es el ásana -la postura- y su alineación divina. Formador Interno del Curso de Formación de Profesores.
	Viernes	20:00 – 21:30	Alumnos prácticas		Profesores en formación en nuestra escuela
<p>PRUEBA NUESTRAS CLASES GRATIS</p> <p>PROMOCIÓN ESPECIAL : SIN MATRICULA Y CLASES DESDE 29 AL MES*</p> <p>SOCIO PLENO: 52 €/m e s (puedes asistir a cualquier clase y tienes descuentos en nuestra tienda , talleres y seminarios) Mayores de 65 años, parados y niños: 42€/mes Los mediodías : 29 €/mes Matricula: 40€</p>					

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
6:00 – 8:00			Sadhana			
7:00 – 9:15						Sadhana
10:00 – 11:30		Y. Kundalini			Y. Kundalini	
14:00 – 15:30		Y. Kundalini		Y. Kundalini		
19:00 – 21:00	Y. Kundalini Master Class		Y. Kundalini Master Class			
19:00 – 20:15		Y. Kundalini		Y. Kundalini		
20:00 – 21:30					Y. Kundalini A. Prácticas	
20:30 – 22:00		Y. Kundalini		Y. Kundalini		