



Calle Jimenoa #10, Los Ríos
 Santo Domingo
 Tel: 809-385-0830 • Cel: 809-988-2825
 E-Mail: info@sunblueyoga.com • raquel-yoga@hotmail.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:30 A.M.	Hatha Nivel II		Hatha Nivel II	Hatha Nivel II		
8:00 A.M.						Serie Primaria Ashtanga
6:15 P.M.	Vinyasa	Hatha Nivel II	Vinyasa	Hatha Nivel II	Seminarios	
7:30 P.M.	Ashtanga Nivel I A		Ashtanga Nivel I B	Ashtanga Modificada		

Ashtanga Nivel I: Instrucción básica en Ashtanga Yoga (estilo de yoga cardiovascular y activo). Estas clases incluyen filosofía, respiración victoriosa, Asana y relajación. Duración de la clase: 90 minutos.

Ashtanga Modificada: Orientada a personas con experiencia en yoga y que buscan un ejercicio físico intenso. En esta clase se modifican las poses de la serie primaria en Ashtanga Yoga y se adaptan a todos los niveles. Duración de la clase: 90 minutos.

Hatha Nivel II: Clase básica de Hatha Yoga estilo Iyengar. Énfasis en el control del movimiento, la consciencia de la relación cuerpo-mente y la relajación. Todos los niveles son bienvenidos. Duración de la clase: 60 minutos.

Vinyasa: Se traduce como “moverse con la respiración”, lo cual es un concepto básico en toda clase de yoga. Esta clase es más dinámica que Hatha Flow Mix y menos que Ashtanga. Cada semana se trabaja un tema diferente y sugerencias son bienvenidas. Para esta clase se recomienda experiencia previa en movimiento corporal (yoga, danza, pilates, artes marciales, etc.). Duración de la clase: 60 minutos.

Inscripción: RD\$ 1,000

Dos clases por semana: RD\$ 1,300 mensuales

Tres clases por semana: RD\$ 1,600 mensuales

Cuatro clases por semana: RD\$ 2,000 mensuales

Yoga Ilimitado: RD\$ 2,500 mensuales

Pase de 15 clases: RD\$ 3,000 (clases expiran en 4 meses)

Una clase: RD\$ 350

Clases privadas: RD\$ 1,000 por sesión

