



Calle Miguel Angel Monclus #167, Mirador Norte; en las instalaciones de Bio Santo Domingo
 Tel: 809-701-6161 ● Cel: 809-965-2825
 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		
8:00 A.M.						Ashtanga Serie Primaria
10:00 A.M.						Vinyasa
5:00 P.M.				Ashtanga Adolescentes		
6:15 P.M.	Vinyasa	Hatha Nivel II	Vinyasa	Hatha Nivel II	Seminarios	
7:30 P.M.	Ashtanga Modificada	Dharma I		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.

Dharma Yoga : Dharma Yoga es un estilo desarrollado por Dharma Mittra, un maestro basado en Nueva York que ha activamente impartido clases desde 1970. Se divide en cuatro series, niveles I, II, III y IV, rigiéndose por los parámetros clásicos del Hatha Yoga y su filosofía con el objetivo de introducir las doctrinas antiguas a la sociedad moderna. La serie I, dinámica en su estructura y diseñada para niveles básico-medio, busca establecer una relación entre cuerpo, mente y respiración, activando el cuerpo tanto física como espiritualmente.

Inscripción: RD\$ 1,500

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\$ 3,500 (clases expiran en 4 meses)

Una clase: RD\$350

Clases privadas: RD\$ 1,500 por persona (hasta 2 personas)