



Escola de Ioga Jaume Grau E.T.Y. VINIYOGA

web: www.yogajaumegrau.com info@yogajaumegrau.com tel. 659 09 71 95

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07:45 - 08:45				Mitjà - intens		Formació de professors
09:30 - 10:30	Suau	Mitjà	Suau	Mitjà		
11:00 - 12:00		Suau - mitjà		Suau - mitjà		
15:45 - 16:45	Mitjà		Mitjà		Suau - mitjà	
17:00 - 18:00					Suau	
18:15 - 19:15					Suau - mitjà	
17:45 - 18:45	Suau	Suau - mitjà	Suau	Suau - mitjà		Aprofundiment
19:00 - 20:00	Suau - Mitjà	Mitjà	Suau - Mitjà	Mitjà		
19:30 - 20:30					Suau - mitjà	
20:15 - 21:15	Suau - mitjà	Intens	Suau - mitjà	Intens		
21:30 - 22:30		Mitjà	Meditació	Mitjà		

Suau: Pràctica d'intensitat suau (*mrdú*)

Mitjà: Pràctica d'intensitat mitjana (*mádhya*)

Intens: Pràctica d'intensitat intensa (*adhimâtra*)

Aprofundiment: Classe teòrico-pràctica on es tracten temes diversos (observació, ...)

Classes especialment adaptades a la teva necessitat.

Aprofundiment: Conferències, classes teòrica - pràctica, on es tracten temes de filosofia, tècnica,...

Classes particulars: Especialment per persones que volen aprofundir en el loga o que necessiten una pràctica ben ajustada. Pot ser de gran eficàcia en casos de tensió, insomni, depressió i nerviosisme, mals de cap crònics, problemes circulatoris, restrenyiment, mals d'esquena, asma...i en tots els casos d'afeccions psicossomàtiques. **Horari a convenir.**

1 dia a la setmana	25,50 €
2 dies a la setmana	46,00 €
3...dies a la setmana	67,30 €
2 persones de la mateixa família que visquin junts, cada una.	42,50 €
Pensionista.....	41,50 €
Classes particulars	35,00 €
Classe de meditació	05,00 €
Quota manteniment	15,00 €