



Escola de Ioga Jaume Grau

web: [www.yogajaumegrau.com](http://www.yogajaumegrau.com) [info@yogajaumegrau.com](mailto:info@yogajaumegrau.com) tel. 659 09 71 95

## Curs 2022

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

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 Ioga 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.](#)

## Quota mensual:

1 dia a la setmana .....	29,90 €
2 dies a la setmana .....	49,90 €
3, 4, 5 dies a la setmana .....	70,00 €
2...persones de la mateixa família que visquin junts, cada una.....	45,50 €
Pensionista 2 dies a la setmana.....	44,90 €
Classes particulars (cada classe).....	40,00 €
Classes de meditació .....	20,00 €
Quota manteniment .....	05,00 €

## L'escola ofereix:

Classes adaptades a les teves necessitats.

Formació professors, (filosofia, tècnica i pràctica...).

Classes de meditació.

Classes de cant Vèdic.

Aprofundiment

Seminaris, trobades de cap de setmana, ...