



Escola de Ioga Jaume Grau

web: www.yogajaumegrau.com info@yogajaumegrau.com tel. 605 566 371 - 659 097 195

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	Mitjà	Mitjà	Mitjà	Mitjà	Suau - mitjà	
20:15 - 21:15	Suau - mitjà	Intens – mitjà	Suau - mitjà	Mitjà		
21:30 - 22:30			Meditació			

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	32,00 €
2 dies a la setmana	52,00 €
3, 4, 5 dies a la setmana	70,00 €
2...persones de la mateixa família que visquin junts, cada una.....	47,50 €
Pensionista 2 dies a la setmana.....	46,50 €
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, ...