



---

# HATHA YOGA

---

YOGA es un poderoso camino que nos ayuda a conocer nuestra auténtica naturaleza, nuestra verdadera esencia. Esta filosofía milenaria que nos llega desde Oriente se practica incluso con mayor fervor en Occidente, expandiéndose cada vez con más fuerza.

El Yoga es un estado que sólo se alcanza con la experiencia directa, una experiencia vivida de forma sencilla alejada de racionalidad y el intelectualismo. Aprendemos a observarnos y a comprendernos, a conocernos de forma profunda. Dejamos de buscar la felicidad para descubrir que ya habitaba dentro de nosotros.

La práctica de Hatha Yoga nos pone en primer contacto con nuestro cuerpo físico, suavizándolo y fortaleciéndolo a través de las asanas (posturas). La importancia de los alineamientos son claves, para permitir que el flujo de energía circule adecuadamente. La respiración es la llave que abrirá todas las puertas dentro de nosotros, el motor que hace posible que estemos viviendo esta experiencia y nos ayudará de forma consciente a despertar la luz que hay dentro de nosotros. El amor hacia nuestro cuerpo es tenido en cuenta fuertemente en la sadhana (práctica personal de yoga), habitar en nuestro cuerpo con gozo y dicha hace que mejore nuestro ánimo, la relación con nosotros mismos y con los demás.

La práctica de Hatha Yoga es para todos, independientemente de edad y condición física, siempre que haya un seguimiento y adaptación en la estructura de la clase por parte del profesor si fuese necesario.

Nuestras clases de Hatha Yoga engloban diferentes prácticas: asanas (posturas), mudras (gestos energéticos), pranayama (ejercicios de respiración), mantras (vibración sagrada) y yoga nidra (relajación).

---

*Calma las aguas de tu mente y el Universo y las  
estrellas se verán reflejadas en tu alma*

*Rumi*

---

## Horarios

---

Lunes: 10h, 19h y 20,30h

Martes: 10h, 18h, 19,30h, 20,45h

Miércoles: 10h, 19h y 20,30h

Jueves: 10h, 18h, 19,30h