

CLASES DE YOGA

Yoga integral

Es una práctica restaurativa que busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional. Refuerza la flexibilidad y tonificación de nuestros músculos, mejorando la postura corporal y reduciendo el nivel de estrés y ansiedad. Trabajaremos la respiración para tomar mayor conciencia de ella. Ayuda a conciliar el sueño y elimina bloqueos.

Vinyasa Flow

Es un estilo de yoga dinámico, que se enfoca en sincronizar la respiración con los movimientos corporales para crear un equilibrio entre la fuerza y la relajación. Su práctica proporciona gran elasticidad y fuerza, concentración y equilibrio. Resulta ideal para eliminar toxinas y desafiar al cuerpo con sus posturas, fluyendo al ritmo de la música.

Ashtanga

Realizaremos el sistema tradicional, realizando vinyasas completos para sentir el efecto purificador de esta práctica ancestral. Utilizando la respiración como base, la práctica se convierte en una meditación en movimiento. Este estilo provee al cuerpo gran elasticidad y fuerza, concentración y equilibrio.

Streching

En esta sesión, se busca la relajación y el fortalecimiento de los músculos, a través de la respiración y la conciencia corporal. Es un ejercicio suave que puede ser practicado por todos, ya que cada uno se estira en la medida de sus posibilidades, sin forzarse nunca en exceso ni llegar al dolor. El objetivo es estirar todos los músculos del cuerpo de forma lenta y precisa. Muy recomendado para deportistas y público general.

Fitball

El Fitball es una pelota redonda llena de aire, muy utilizada en los gimnasios como método de tonificación.

Su uso resultará una excelente forma de prevención de la aparición de dolores y molestias, mejorando nuestra postura y el balance de nuestro cuerpo.

Es muy divertido y relajante, por lo que trabajar sobre este material será muy ameno.

Sup Yoga

Es una practica de Yoga, que se realiza sobre una tabla de paddle surf, flotando en aguas tranquilas del mar. Además de brindar los beneficios del yoga, aumentamos la fuerza, coordinación y resistencia necesarias para mantener el equilibrio sobre la tabla. Proporciona una enorme sensación de tranquilidad y armonía rodeados de un entorno excepcional.

HORARIOS

Yoga integral, por las mañanas.

Yoga Vinyasa Flow, por la tardes.

Fitball, Streching y Supyoga (apuntarse en recepción).

Las clases son abiertas a todos los clientes, adaptándose a las necesidades de cada alumno.

Duración 75 minutos aproximado.

PROFESOR

Borja, radicado actualmente en España, formado y especializado en diferentes estilos de yoga, desarrolla un estilo muy personal por la influencia previa como bailarín clásico y de tango.

Ha impartido clases en Madrid, en los principales Centros de Yoga y Gimnasios, como el Reebok Serrano, Metropolitan Gym, The Class, Crossfit DB y Somalifecenter.

Contacto Instagram: @borjayoga

YOGA CLASSES

Yoga integral

It is a restorative practice that seeks deep relaxation on a physical, mental and emotional level. It reinforces the flexibility and toning of our muscles, improving the body posture and reducing the level of stress and anxiety. We will work our breath to make it more aware of it. It helps to sleep and eliminates blockages.

Vinyasa Flow

It is a dynamic yoga style that focuses on synchronizing breathing with body movements to create a balance between strength and relaxation. Its practice provides great elasticity and strength, concentration and balance. It is ideal to eliminate toxins and challenge the body with its postures, flowing to the rhythm of the music.

Ashtanga

We will perform the traditional system, making complete vinyasas to feel the purifying effect of this ancestral practice. Using respiration as a basis, practice becomes a moving meditation. This style provides the body with great elasticity and strength concentration and balance.

Stretching

In this session, we seek relaxation and strengthening of muscles, through breathing and body awareness. It is a gentle exercise that can be practiced by all, since each one is stretched to the extent of its possibilities, without ever forcing itself excessively or reaching the pain. The objective is to stretch all the muscles of the body in a slow and precise way. Highly recommended for athletes and general public.

Fitball

The Fitball is a round ball, filled with air, widely used in gyms as a toning method. Its use will be an excellent way of preventing the appearance of aches and pains, improving our posture, and the balance of our body.

It is very fun and relaxing, so working on this material will be very enjoyable.

Sup Yoga

It is a Yoga practice, which is done on a paddle surf board, floating in calm waters of the sea. In addition to providing the benefits of yoga, we increase the strength, coordination and stamina needed to keep the balance on the board. It provides an enormous sense of tranquility and harmony surrounded by an exceptional environment.

SCHEDULES

Integral Yoga in the mornings.
Yoga Vinyasa Flow, afternoon.
Fitball, stretching and Supyoga (sign up at reception)
The classes are open to all customers, adapting to the needs of each student.
Duration 75 minutes approximate.

PROFESSOR

Borja, currently based in Spain, trained and specialized in different style of yoga, develops a very personal style by the previous influence as a classical dancer and tango. He has been teaching in Madrid in the main Yoga centers and gyms, such as the Reebok Serrano, Metropolitan Gym, the class, Crossfit DB, Somalifecenter.

Contact Instagram: @borjayoga