

Triops



Un espai on sentir-te a casa.
On parar i retrobar-te.

SESSIONS
EXTERIOR
PARC DE LA
DRAGA

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
de 7:45 a 9:15					
de 9:15 a 10:00					PILATES > VANESSA
de 9:30 a 10:45		HATHA VINYASSA > EVA		YIN YOGA > EVA	
de 15:15 a 16:30	PILATES > STEPHY				
de 18:00 a 19:15			HATHA VINYASSA > EVA		
de 18:30 a 19:15	PILATES - KARUNA > VANESSA				
de 19:15 a 20:00				PILATES INICIACIÓ - KARUNA > VANESSA	
de 19:30 a 20:45	YIN YOGA > VANESSA				
de 19:45 a 21:00		HATHA VINYASSA > VANESSA			
de 20:15 a 21:30				YIN YOGA > VANESSA	

TRIOPS KARUNA YOGA

Galleries Guimerà-Perpinyà, Esc. 8
17820, Banyoles (Girona)

Escaneja el codi QR
per visualitzar la ubicació
del centre Karuna Yoga



HORARIS 2024

ACTIVITATS DIRIGIDES SALA KARUNA YOGA

Triops



PILATES INICIACIÓ

Si el que busques és començar en el món del Pilates. Descobreix aquest sistema d'entrenament físic i mental que es basa en el mètode Pilates. Combina dinamisme, força muscular, control mental, respiració i relaxació des de la base.



YIN YOGA

Combina les tècniques del Hatha Yoga, la medicina xinesa i la filosofia taoista. Els moviments que es realitzen són lents i les postures són assegurades o reclinades a terra, amb el suport de blocs i coixins. La pràctica de cada postura busca treballar a un nivell profund i desenvolupar l'atenció plena o mindfulness. Apte per a recuperació de lesions, persones molt rígides o d'edat avançada.



HATHA VINYASSA YOGA

Es centra en la pràctica d'asanes (postures corporals que aporten fermesa i elasticitat a la musculatura) i de pranayames (exercicis de control de la respiració per ajudar a calmar la ment i entrar en meditació). Ideal per als que s'inicien en el món del Yoga.



PILATES

Sistema d'entrenament físic i mental que es base en el mètode Pilates. Combina dinamisme, força muscular, control mental, respiració i relaxació. Exercicis diferents, complets, precisos i aptes per a tothom amb beneficis globals: millora la condició física i mental, aporta flexibilitat, estilitza la figura, millora la circulació sanguínia i redueix l'estrès.

