

CLASES PRIVADAS ONLINE

Vinyasa Yoga / Yin Yoga / Meditación

Cualquier clase incluye:

- La clase en directo
- Ejercicios de "deberes" durante la semana

*Recomiendo tener un compromiso contigo de por lo menos 3 meses para poder avanzar en tus objetivos.



YOGA + MEDITACIÓN

70 min.

- Clase suelta - 40€
- 4 clases al mes - 140€

Nos enfocaremos en tus necesidades individuales, trabajando con uno o dos objetivos claros.

Te recomiendo que tengas un compromiso personal contigo de por lo menos 3 meses, para poder avanzar y sentir una evolución física y personal.



SOLO MEDITACIÓN

30-40 min.

- Clase suelta - 30€
- 4 clases al mes - 100€

En cada sesión habrá teoría y meditación guiada.

Juntas descubriremos qué necesitas, cuales son tus bloqueos, y trabajaremos respecto a eso.

La meditación trae claridad mental, paz interna y crecimiento personal.