



## VINYASA YOGA

Sincronía. Las clases de Vinyasa Yoga se caracterizan por la sincronización de respiración y movimiento en una secuencia fluida que transita a través de diferentes posturas, encadenándose entre sí al ritmo de la respiración.

Vinyasa Yoga es fluido e intenso, pero también es calma, conexión, mirada interior y autoconocimiento. Pura meditación en movimiento.

En esta clase, a través de la secuencia de movimientos (Vinyasas) se trabajarán los distintos aspectos de la práctica de yoga, centrados en la consecución de estabilidad y confort: fuerza, flexibilidad, respiración y meditación serán los elementos esenciales de estas sesiones.

Es un grupo multinivel donde cualquier persona interesada en iniciarse en la práctica de yoga o continuar con su práctica habitual es bienvenida.

- **Horario:** Lunes 20-21.15h // Miércoles 20.15-21.30h
- **Precio:** 50 euros/mes (También es posible hacer 1 clase a la semana, si hay disponibilidad. Precio: 35 euros/mes)
- **María nos cuenta un poco sobre ella:**

Mi nombre es María Cánovas. Comencé a practicar yoga de forma continuada en 2015 hasta que se convirtió en un estilo de vida que hoy estoy encantada de compartir contigo. Realicé mi formación con Amanda Dee reconocida por una enseñanza basada en alineación, la técnica y un profundo conocimiento sobre anatomía y biomecánica.

Actualmente imparto clases regulares de Hatha, vinyasa y yoga restaurativo además de seguir aprendiendo sobre anatomía y bienestar. Con formación específica en Vinyasa y Yoga Terapéutico, una de mis líneas principales de trabajo es la accesibilidad. Mis prácticas son amables pero intensas y todo el mundo tiene cabida en ellas.

Mis clases son dinámicas y le doy mucha importancia a la conexión entre cuerpo y mente con el fin de conseguir una práctica estable y equilibrada. Me apasiona la anatomía y el movimiento, la consciencia corporal y el poder de la respiración sobre nuestro cuerpo. Y eso es lo que intento transmitir y que compartamos en las sesiones de yoga que imparto.

[www.centroredes.es](http://www.centroredes.es)