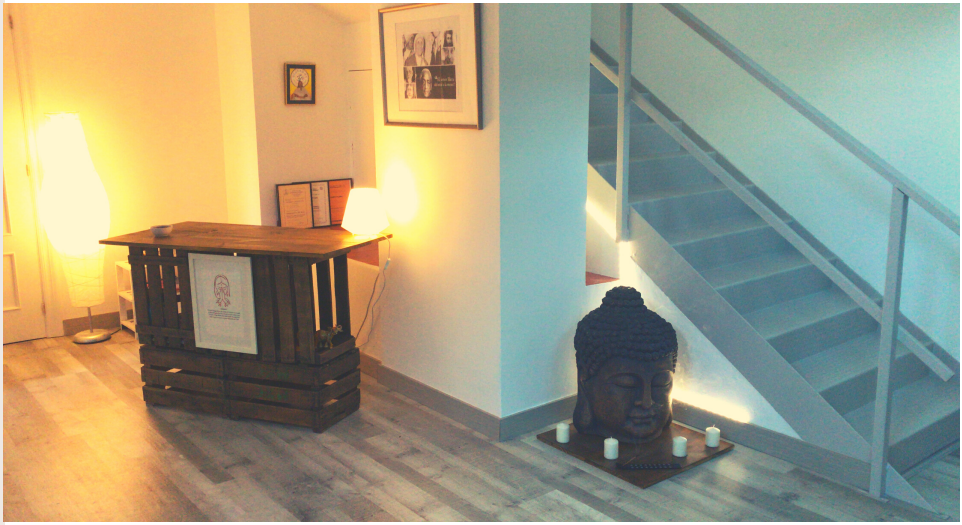
Shakti Ma

Yoga y meditación

Centro de Yoga y Meditación



Preguntas frecuentes

¿Quiénes somos?
Somos Céline, Ángel, Javi y Jaione.
Profesores de Yoga diplomados de la asociación Sanatana Dharma.

¿Qué enseñamos?
Yoga (Hatha Yoga y Vinyasa Yoga.)
Meditación
Desarrollo personal

¿Cuáles son los horarios de clase?
martes y jueves 18h15 y 19h45
miércoles 19h45

¿Cómo me apunto a las clases?
On line, consulta la web www.yogashaktima.com para apuntarte.
También me puedes llamar o escribir si necesitas ayuda para apuntarte (Céline 617632130)

¿Cuánto cuesta?
Si vienes un día a la semana: 40€/mes
Dos días a la semana: 60€/mes
Clase suelta: 14€
Meditación: gratis para los alumnos

¿Cómo se paga?
En efectivo o por Bizum la primera semana del mes.

¿Me tengo que apuntar un día de la semana fijo?
No, gracias a la inscripción online, puedes venir el día y a la hora que quieras, y cambiar como quieras.

¿Qué pasa si nunca he practicado yoga antes?
No pasa nada ;-) Hay pocos alumnos en clase y los profes acompañamos de manera individualizada a cada alumno.

¿Qué tengo que llevar?
Tu esterilla y ropa cómoda.

¿Qué voy a conseguir con el Yoga?

- Después de la primera clase, podrás usar la respiración abdominal que relaja. El primer día. A usar en cualquier momento de tensión o estrés.
- Al cabo de unas pocas sesiones, sabrás cómo relajarte totalmente.
- Después de unos poquitos meses aumentará la flexibilidad en tu cuerpo y desaparecerán los dolores de espalda.
- Luego serás capaz de observar el diálogo sin fin de tu mente.
- Y más tarde sabrás tomar distancia de tus pensamientos y decidir lo que quieres pensar en cada momento.

Sabrás dominar la mayor parte del día la loca de la casa.

¡El Yoga es el camino hacia una vida más serena y feliz, te lo garantizo porque es de las pocas cosas de las que estoy segura en la Vida!

¿Porqué vuestro centro y no otro?

Bueno, tú decides.

Si lo que quieres es :
- practicar una tradición milenaria basada en una filosofía de vida
- relajarte
- poder gestionar las emociones para que no te molesten tanto
- tener las herramientas para poder observar y dominar la mente
- darte cuenta realmente que tú no eres esos pensamientos ni esas emociones.

¡Apúntate con nosotros!

Si lo que quieres es:
- hacer bonitas posturas para sacar fotos en instagram
- hacer yoga como si fuera deporte porque está de moda
- oír hablar de pensamientos mágicos, del poder de las piedras o de los ángeles...

Busca otro sitio, nosotros eso no hacemos (en google hay muchos sitios).

Si necesitas más información o charlar conmigo para saber más acerca del Yoga y/o de la Meditación,
Llámame o mandame un whattsapp/telegram
Soy Céline: 617632130

"La salida es hacia dentro"

Shakti Ma
Yoga y meditación

www.yogashaktima.com

namaste@yogashaktima.com

instagram facebook @yogashaktima

Whatsapp / Telegram 617632130

Mendibil Kalea, 5 bajo
Leioa