



Clases de Yoga

con la maestra Anne Nowell
y sus instructores certificados



Domingo

9:00-10:15 am Yoga de Relajación (donación)
10:30-11:45 am Introducción a Ashtanga Yoga
12:00-1:30 pm Primera Serie de Ashtanga Yoga

Yoga de Relajación: Esta clase involucra ejercicios de estiramientos y respiraciones suaves con énfasis en la reducción del estrés e introducción a la meditación. Cualquier persona interesada estará bienvenida ! No hay un cobro, sólo requerimos una donación.

Introducción a Ashtanga Yoga: Ashtanga Yoga es una práctica de Yoga atlética. Aquellos estudiantes que tengan algo de experiencia en "Power Yoga" ó que les guste trabajar duro disfrutarán esta clase. Recomendable para personas en buena condición física y sin lesiones severas.

Primera Serie de Ashtanga Yoga: Para estudiantes que han practicado en el nivel de Introducción a Ashtanga Yoga ó experiencia en "Power Yoga" para proceder a esta rigurosa clase de posturas avanzadas.

Costo

\$70 pesos por clase individual ó \$600 pesos por la serie de 10 clases.(El paquete vence en 12 semanas) La Clase de Yoga de Relajación no tiene costo (sólo donación).

En Junio iniciaremos con clases adicionales los viernes. Nos vemos en clase!

Tijuana Aikikai
Calle Aquascalientes 2237-01
Colonia Cacho Tijuana 22150

Para mayor información:

En Tijuana en español Cecilia Bravo 664-681-8125
En San Diego en inglés Anne Nowell 619-291-0677
email yoga@annenowell.com
www.annenowell.com

