

# BEACHFRONT YOGA SCHEDULE

|         | MONDAY                                | TUESDAY                  | WEDNESDAY                            | THURSDAY                 | FRIDAY                                | SATURDAY                          | SUNDAY                   |
|---------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 8:30 am | ASHTANGA<br>VINYASA<br>CHRISTOPHE     | SCULPT<br>YOGA<br>ERICKA | ASHTANGA<br>VINYASA<br>CHRISTOPHE    | SCULPT<br>YOGA<br>ERICKA | ASHTANGA<br>VINYASA<br>CHRISTOPHE     | ASHTANGA<br>VINYASA<br>CHRISTOPHE | YOGA<br>FLOW<br>MONSE    |
| 4:00 pm | YIN YOGA<br>&<br>SOUND BATH<br>DANIEL | YOGA<br>FLOW<br>DANIEL   | YIN YOGA<br>&<br>SOUND BATH<br>MONSE | YOGA<br>FLOW<br>DANIEL   | YIN YOGA<br>&<br>SOUND BATH<br>DANIEL | YOGA<br>STRETCHING<br>MONA        | INTEGRAL<br>YOGA<br>MONA |



YOGASPA NATURAL  
Integrative Wellness

## YOGA FLOW

Physical Yoga mixed with Asana postures focused on breath to movement. The goal is to increase your energy, improve strength, flexibility, posture and breathing capacity.

## YIN YOGA & SOUND BATH

This practice is based on three principles: Time, stillness and depth. Each posture is held for a while in order to reach the fascia, you can expect a session with a deep relaxing effect followed by a nice relaxing sound bath in the Savanna.

## INTEGRAL YOGA

Gentle practice designed to rebalance your mind, body and emotions focusing on balancing postures, breathing exercises, relaxation and meditation to cultivate stillness and awareness.

## ASHTANGA VINYASA

A dynamic yoga class based on the ashtanga series (standing, seating and laying down postures) challenging the student with funtional movements aligned with breath awareness.

## YOGA STRETCHING

It combines the asanas of yoga with stretch exercises. This two forms of physical exercise in order to improve the muscle's elasticity and achieve muscle toning. The result is a feeling of increased muscle control, flexibility, and range of motion

## SCULPT YOGA

A true blend of balance, core strengthening and flexibility. This discipline combines the meditative, detoxifying qualities of hot yoga with the intensity of power yoga to help you deepen your practice





# VISTA AL MAR

## HORARIO DE YOGA

|         | LUNES                              | MARTES                | MIERCOLES                         | JUEVES                | VIERNES                            | SABADO                         | DOMINGO               |
|---------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 8:30 am | ASHTANGA VINYASA<br>CHRISTOPHE     | SCULPT YOGA<br>ERICKA | ASHTANGA VINYASA<br>CHRISTOPHE    | SCULPT YOGA<br>ERICKA | ASHTANGA VINYASA<br>CHRISTOPHE     | ASHTANGA VINYASA<br>CHRISTOPHE | YOGA FLOW<br>MONSE    |
| 4:00 pm | YIN YOGA &<br>SOUND BATH<br>DANIEL | YOGA FLOW<br>DANIEL   | YIN YOGA &<br>SOUND BATH<br>MONSE | YOGA FLOW<br>DANIEL   | YIN YOGA &<br>SOUND BATH<br>DANIEL | YOGA STRETCHING<br>MONA        | INTEGRAL YOGA<br>MONA |

### YOGA FLOW

Yoga física mezclada con posturas Asana enfocadas en la respiracion para el movimiento. La meta es incrementar tu energía, mejorar la fuerza, flexibilidad, postura y capacidad respiratoria.

### ASHTANGA VINYASA

Una clase dinamica de Yoga basada en series ashtanga (posturas de pie, sentado y acostado) desafiando al estudiante con movimientos funcionales, y respiraciones de alineacion y conciencia.

### YIN YOGA & SOUND BATH

Esta practica es basada en tres principios: Tiempo, quietud y profundidad. Cada postura es sostenida por un momento con el fin de alcanzar la fascia, puedes experimentar una sesion con efectos de relajación profunda seguidos de un hermoso espacio de baño de sonido en la Savasana.

### YOGA STRETCHING

Esto combina las asanas del yoga con ejercicios de estiramiento. Las dos formas de ejercicio físico mejoran la elasticidad del músculo y logran un tono muscular confortable. El resultado es un sentimiento de aumento en el control muscular, flexibilidad y rango de movimiento

### INTEGRAL YOGA

Práctica amable diseñada para reequilibrar tu mente, cuerpo y emociones. Enfocada en el balance de las posturas, ejercicios de relajación respiratoria, y meditación cultivando la quietud y conciencia.

### SCULPT YOGA

Una verdadera mezcla de balance, estiramiento y flexibilidad central. Esta diciplina combina las cualidades desintoxicantes del calor del yoga con su intensidad que ayuda a profundizar tu práctica.

