



Horarios y precios de las clases

- HORARIOS DESDE LAS 12H HASTA LAS 20H.
- PRECIOS A PARTIR DE 25 EUROS / MES (NIÑOS Y JÓVENES HASTA 30 AÑOS)

Los horarios y precios actualizados los puedes consultar en la sección de servicios de la web del Club:
www.clubvillademadrid.com



Información e inscripciones

En la sala de Yoga, los profesores atendemos cualquier consulta los miércoles de 18h a 19h.



Club de Campo
Villa de Madrid

Yoga Iyengar®

Club de Campo Villa de Madrid
Pabellón Hockey

(Junto a la zona de practicas de Golf)

Julio Gallego 649 671355

Olga Jiménez 620 037772 (clases de niños)

IYENGAR® Yoga



Desde 2003 venimos ofreciendo clases de Yoga Iyengar® para los abonados del Club.

Club de Campo
Villa de Madrid



Instalaciones

Contamos desde septiembre de 2008 con una sala perfectamente habilitada para la práctica, ubicada junto al campo de prácticas de golf. La sala, enmoquetada, climatizada y con amplios ventanales, cuenta con todo el equipamiento necesario para la práctica del Yoga.

- CUERDAS SUJETAS A LA PARED, TAPICES ANTIDESLIZANTES
- MANTAS, CINTURONES, SILLAS, ETC.

Yoga Iyengar®

Su denominación proviene del Maestro indio B.K.S. Iyengar, quien practica y enseña yoga desde hace más de 70 años. Su sistema es practicado por millones de personas en todo el mundo. Ahora tú también puedes practicarlo sin salir del Club.

Algunas de sus características únicas son:

- PUEDE SER PRACTICADO POR TODOS, INDEPENDIENTEMENTE DE LA EDAD O ESTADO DE SALUD.
- LA PRECISIÓN TÉCNICA Y EL ALINEAMIENTO.
- EL EMPLEO DE MATERIALES DIVERSOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LAS POSTURAS (CUERDAS, MANTAS, SOPORTES DE MADERA, ...)
- LAS SECUENCIAS DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE POSTURAS, QUE CONSIGUEN APROVECHAR AL MÁXIMO LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA.
- Y SOBRE TODO, LA INTENSIDAD DE ATENCIÓN NECESARIA PARA LA COORDINACIÓN E INTEGRACIÓN DE CUERPO, MENTE Y RESPIRACIÓN EN LA EJECUCIÓN DE CADA POSTURA.



Yoga y deporte

La práctica del yoga desarrolla:

- LA POTENCIA A TRAVÉS DEL ESTIRAMIENTO Y SIN DESARROLLAR LA MUSCULATURA EN EXCESO
- LA FLEXIBILIDAD Y LA RESISTENCIA
- LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN Y DE RELAJACIÓN

Estos resultados mejoran sustancialmente el rendimiento de cualquier práctica deportiva, haciendo del yoga el complemento ideal del deportista.

A destacar los extraordinarios resultados experimentados por los jugadores de Golf del club.

Clases y profesores

Clases para todos los niveles: desde principiantes totales a practicantes avanzados de Yoga Iyengar® u otros métodos.

Grupos con necesidades específicas:

- DEPORTISTAS
- RELAJACION
- NIÑOS (A PARTIR DE LOS 7 AÑOS)
- SENIOR
- CLASES PARTICULARES

Los profesores del club poseen amplia formación y experiencia, y están debidamente reconocidos por la Asociación Española de Yoga Iyengar®