

Programa octubre 2025 – juny 2026

Aquest programa ha estat dissenyat amb molta cura perquè puguis experimentar el ioga d'una manera més profunda i transformadora. Al llarg de nou mesos, t'acompanyarem en un recorregut progressiu que combina les classes bàsiques (Hatha Ioga, Yin Ioga i Ioga Aeri) amb masterclasses mensuals que obren noves perspectives de pràctica i coneixement.

L'objectiu és que, pas a pas, integris els beneficis físics, emocionals i mentals del ioga, enriquint la teva experiència personal i millorant la teva consciència corporal. No estàs obligat a assistir a totes les sessions, però et recomanem aprofitar-ne tantes com puguis: la continuïtat i la diversitat de pràctiques et permetran veure resultats reals en el teu cos i en la teva ment.

Les franges horàries s'han establert amb atenció per mantenir un fluir natural, i les classes es repeteixen en diversos horaris perquè tothom en pugui gaudir. A més, gràcies al manual i al calendari, sempre tindràs una guia clara del que s'ha treballat, de manera que, encara que no puguis venir una setmana, no et quedaràs enrere. És un programa pensat per acompanyar-te, inspirar-te i ajudar-te a viure el ioga no només com una pràctica física, sinó com un camí d'integració i creixement personal.

Actualització Novembre 2025

 Hi ha places disponibles a:

De dilluns a divendres

 10.00 – 11.15

 17.00 – 18.15

Dilluns, dimecres i divendres

 18.30 – 19.45

 20.00 – 21.15

 **Procesa la teva alta per assegurar-te el teu horari preferit!**

Calendari d'octubre a juny - Setmana 1

DILUNS	DIMARTS	DIMERCRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOTES GENERALS
10.00-11.15 HATHA IOGA	10.00-11.15 FILOSOFIA DEL IOGA	10.00-11.15 HATHA IOGA	10.00-11.15 BIOMECÀNICA	10.00-11.15 YIN IOGA	<p>Al llarg del programa, cada alumne anirà rebent, seguint el calendari, conceptes nous i aplicats que enriquiran la seva pràctica i milloraran la seva consciència corporal. Cada masterclass es repeteix un cop al mes per mantenir la diversitat i assegurar que tots els aspectes teòrics, juntament amb els exercicis recomanats, es troben recollits al manual.</p> <p>La sessió de filosofia és una classe aplicada: cada mes treballem un concepte filosòfic i meditem en ell, portant-lo a l'experiència directa de la pràctica.</p> <p>Amb la biomecànica mes a mes, s'aprofundeix en el coneixement del moviment, permetent entendre i viure les postures des de la seva base anatòmica i funcional.</p>
17.00-18.15 YIN IOGA	17.00-18.15 BIOMECÀNICA	17.00-18.15 IOGA AERI	17.00-18.15 FILOSOFIA DEL IOGA	17.00-18.15 HATHA IOGA	
18.30-19.45 HATHA IOGA	18.30-19.45 FILOSOFIA DEL IOGA	18.30-19.45 YIN IOGA	18.30-19.45 BIOMECÀNICA	18.30-19.45 IOGA AERI	
20.00 - 21.15 YIN IOGA	20.00 - 21.15 BIOMECÀNICA	20.00 - 21.15 HATHA IOGA	20.00 - 21.15 FILOSOFIA DEL IOGA	20.00 - 21.15 YIN IOGA	

Calendari d'octubre a juny - Setmana 2

DILUNS	DIMARTS	DIMERCRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOTES GENERALS
10.00-11.15 IOGA AERI	10.00-11.15 MEDITACIÓ	10.00-11.15 HATHA IOGA	10.00-11.15 SALUT ARTICULAR	10.00-11.15 YIN IOGA	<p>Cada masterclass es repeteix un cop al mes per mantenir la diversitat i tots els aspectes teòrics i pràctics estan recollits al manual.</p> <p>La sessió de meditació és una classe aplicada: combina tècniques de silenci amb l'exploració de la respiració per calmar la ment, regular l'energia i aprofundir en la connexió interior.</p> <p>Amb la salut articular mes a mes, es treballen seqüències específiques que enforteixen i flexibilitzen, ajudant a prevenir lesions i mantenir articulacions sanes i funcionals.</p>
17.00-18.15 YIN IOGA	17.00-18.15 SALUT ARTICULAR	17.00-18.15 IOGA AERI	17.00-18.15 MEDITACIÓ	17.00-18.15 HATHA IOGA	
18.30-19.45 HATHA IOGA	18.30-19.45 MEDITACIÓ	18.30-19.45 YIN IOGA	18.30-19.45 SALUT ARTICULAR	18.30-19.45 IOGA AERI	
20.00 - 21.15 YIN IOGA	20.00 - 21.15 SALUT ARTICULAR	20.00 - 21.15 HATHA IOGA	20.00 - 21.15 MEDITACIÓ	20.00 - 21.15 YIN IOGA	

Calendari d'octubre a juny - Setmana 3

DILUNS	DIMARTS	DIMERCRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOTES GENERALS
10.00-11.15 IOGA AERI	10.00-11.15 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	10.00-11.15 HATHA IOGA	10.00-11.15 ASANA LAB	10.00-11.15 YIN IOGA	<p>Cada masterclass es repeteix un cop al mes per mantenir la diversitat i tots els aspectes teòrics i pràctics estan recollits al manual.</p> <p>La sessió d'intel·ligència emocional és una classe aplicada: mitjançant dinàmiques senzilles i reflexives aprenem a identificar, regular i transformar les emocions, portant aquesta consciència a la pràctica de ioga i a la vida diària.</p> <p>Amb l'Asana Lab mes a mes, s'aprofundeix en la biomecànica de les postures, explorant alineacions i variacions que permeten entendre millor el cos i practicar amb més seguretat i consciència.</p>
17.00-18.15 YIN IOGA	17.00-18.15 ASANA LAB	17.00-18.15 IOGA AERI	17.00-18.15 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	17.00-18.15 HATHA IOGA	
18.30-19.45 HATHA IOGA	18.30-19.45 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	18.30-19.45 YIN IOGA	18.30-19.45 ASANA LAB	18.30-19.45 IOGA AERI	
20.00 - 21.15 YIN IOGA	20.00 - 21.15 ASANA LAB	20.00 - 21.15 HATHA IOGA	20.00 - 21.15 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	20.00 - 21.15 YIN IOGA	

Calendari d'octubre a juny - Setmana 4

DILUNS	DIMARTS	DIMERCRES	DIJOUS	DIVENDRES	NOTES GENERALS
10.00-11.15 IOGA AERI	10.00-11.15 SONOTERÀPIA	10.00-11.15 HATHA IOGA	10.00-11.15 STRETCHING	10.00-11.15 YIN IOGA	<p>Cada masterclass es repeteix un cop al mes per mantenir la diversitat i assegurar que tots els aspectes teòrics i pràctics estiguin recollits al manual.</p> <p>La sessió de sonoteràpia és una experiència vivencial en la qual utilitzem instruments com bols tibetans, gongs i altres elements vibracionals per equilibrar el sistema nerviós i afavorir estats de calma profunda i regeneració energètica.</p> <p>Amb el stretching, mes a mes, treballem l'allargament progressiu de les cadenes musculars i fascials, millorant la flexibilitat, la postura i la circulació interna, tot aportant eines per desbloquejar tensions acumulades i augmentar la llibertat de moviment.</p>
17.00-18.15 YIN IOGA	17.00-18.15 STRETCHING	17.00-18.15 IOGA AERI	17.00-18.15 SONOTERÀPIA	17.00-18.15 HATHA IOGA	
18.30-19.45 HATHA IOGA	18.30-19.45 SONOTERÀPIA	18.30-19.45 YIN IOGA	18.30-19.45 STRETCHING	18.30-19.45 IOGA AERI	
20.00 - 21.15 YIN IOGA	20.00 - 21.15 STRETCHING	20.00 - 21.15 HATHA IOGA	20.00 - 21.15 SONOTERÀPIA	20.00 - 21.15 YIN IOGA	