

# Centres de Teràpies DARSHAN, Benestar i Qualitat

Terap.Manual, Osteopatia, Acupuntura Anatòmica, **Hipopressius**, "Pilates Clinic", Posturologia, Rolfining

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
	<b>11:00 A 12:05</b> Yoga Pilates SD* + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.		<b>11:00 A 12:05</b> Yoga Pilates SD* + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.		<b>Dissabtes</b> <b>NO festius</b> <b>11:00/12:10</b>
	<b>11:05 a 12:05</b> Abdominal Hipopresiva (Pend.Obrir, Previ Sessions Individuals)		<b>11:05 a 12:05</b> Pilates + Barra nivell general (Pend.Obrir)		Yoga Anatómico + Chakras nivell 1 + 2 + pr.
<b>14:30 a 15:30</b> Yoga Anatómico + Chakras nivell 1 + 2 + princ.	<b>14:20 a 15:20</b> Yoga Pilates SD + Meditació + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.	<b>14:20 a 15:20</b> Pilates Yoga nivell general			<b>NOU</b> <b>CURS</b> <b>Formació</b> <b>de Yoga-</b> <b>Pilates SD</b>
	<b>16:00 a 16:55</b> Abdominal Hipopresiva (Pend.Obrir, Previ Sessions Individuals)		<b>17:50 a 18:50</b> Pilates + Barra nivell general	<b>18:15 a 19:25</b> Yoga Pilates SD + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + pr.	<i>inici</i> <b>Dissabte 25</b> <b>de Febrer</b>  <i>1 dissabte al</i> <i>mes + 2</i> <i>sessions YP</i>
<b>17:50 a 18:55</b> Yoga Pilates SD + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ	<b>18:00 a 18:55</b> Abdominal Hipopresiva (Pend.Obrir, Previ Sessions Individuals)		<b>17:50 a 18:55</b> Yoga Pilates SD + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.	<b>18:45 a 19:35</b> Meditación Mindfulness NIDRA DARSHAN Pendent Obrir	<b>Formació</b> <b>de Nidra</b> <b>Darshan</b>
	<b>19:05 a 20:05</b> Pilates + Barra nivell general	<b>19:05 a 20:20</b> Yoga Pilates + Nidra Darshan Nivell 2	<b>19:05 a 20:05</b> Pilates + Barra nivell general		<b>Intensius</b> <b>Dissabte</b> (matí o tarda)
<b>19:05 a 20:10</b> Yoga Pilates SD Mindfulness + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.	<b>19:05 a 20:10</b> Yoga Pilates SD Meditació + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.	<b>19:05 a 20:20</b> Yoga Pilates SD +Nidra (≈25.min.) nivell 1 + princip.	<b>19:05 a 20:10</b> Yoga Pilates SD +Nidra (≈18.min.) nivell 1 + princip.		
<b>20:00 a 21:00</b> Pilates + Barra nivell general	<b>20:30 a 21:35</b> Yoga Pilates SD +Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.				
<b>20:30 a 21:35</b> Yoga Pilates SD Mindfulness + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.	<b>20:45 a 21:30</b> Meditación Mindfulness NIDRA DARSHAN Pendent Obrir		<b>20:30 a 21:35</b> Yoga Pilates SD Meditación + Nidra Darshan nivell 1 + 2 + princ.		