

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
	11:00 A 12:05 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.	Dimecres i Dissabtes matí: 10:30 a 14:30 Formació Intensiva de Yoga Nidra Mindfulness NOVETAT: Dissabtes matí Curs Especialització YOGA PILATES ALINEAMENT POSTURAL	11:00 A 12:05 Yoga PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.		
					
	14:25 a 15:25 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.				 NOVETAT: Dissabtes i Dimecres matí: 10:30 a 14:30 Formació Intensiva de Yoga Nidra Mindfulness i
				18:15 a 19:25 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.	
17:50 a 19:00 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.			17:50 a 19:00 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.		
	19:05 a 20:05 Pilates -Barra Nivell general	19:10 a 20:15 Yoga-PILATES Barra, SDarshan Nidra Darshan NIVELL 2	19:05 a 20:05 Pilates -Barra Nivell general		
19:10 a 20:15 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.		19:10 a 20:15 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.	19:15 a 20:00 Meditación YOGA NIDRA Mindfulness S. DARSHAN	SDarshan = Sistema DARSHAN =	NOVETAT: Formació de Yoga-Pilates Sistema Darshan
	20:30 a 21:35 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.		20:30 a 21:35 Yoga-PILATES Barra, SDarshan NIDRA Darshan 1 + 2 + Princ.	Yoga-PILATES-BARRA +Y. Nidra Mindfulness Darshan	
					



AVENTATGES del Centre Darshan.Nidra.loga-Pilates:

- 1.- Grups **Reduïts i amb Plaça Reservada per a tu** (No tenim sales massificades i NO FEM “ven cuando quieras”, ja que implica GRUPS MASSIFICATS),
- 2.- **Professors amb 22 anys d’Experiència i Dedicació i amb milers d’hores de Formació,**
- 3.- Sala Àmplia, LLUMINOSA, ASSOLELLADA i amb **VENTILADA DIRECTAMENT DES D’UN GRAN JARDÍ.**
- 4.- **SOLAMENT Oferim #SistemaDARSHAN:** en 3 Opcions: Yoga-Pilates-Barra, Pilates-Barra i Ioga-Nidra-Mindfulness



5.- **IMPORTANT: No oferim “ioga” ni “ioga físic” ni “ioga competitiu”,** encara que la nostra web s’anomeni, per motius històrics “yogabarcelona”. Els PRINCIPIS DE FUNCIONAMENT DELS NOSTRES SISTEMES SON MOLT DIFERENTS i NO FEM LES MÚLTIPLES POSTURES DE “IOGA” QUE **COMPRIMEIXEN INUTILMENT LES ARTICULACIONS** (postura “sobre el cap”, “contra el coll”, pinça “contra les lumbar”, lotus “contra els meniscos”).

El nostre Sistema es RADICALMENT DIFERENT.

SOLAMENT OFERIM #SistemaDARSHAN !), que treballa amb CORRECCIÓ POSTURAL i també té un FACTOR DINÀMIC I ATLÈTIC.



6.- Si que realitzem múltiples postures i moviments **amb correcció postural**. En el nostre sistema la Clau són els Principis de Funcionament: #DescargaCOLUMNA # ActivaciónCENTRAL #UsoMateriales #UsoSentidoCOMUN # AlineaciónPOSTURAL #PilatesBarra, #BhaktiOccidental i #Mindfulness,

7.- Impartim **Cursos de Formació o Especialització en Ioga Nidra Mindfulness** (ja hem realitzat 18 Cursos) i en Ioga-Pilates-Alineació-Postural (ja hem impartit 6 Cursos),

8.- El nostre Sistema Darshan és una combinació **COHERENT** i optimitzada, resultat de **22 anys d'Experiència i Formació en 4 Sistemes de Ioga, Pilates, Anatomia Aplicada, Nidra Mindfulness i Ús intensiu de Sentit Comú.**

ALGUNS ENLLAÇOS:

<http://www.yogabarcelona.net/es/horarios-darshan-nidra-yoga-pilates/>

<http://www.yogabarcelona.net/ca/contacte-informacio-darshan-nidra-ioga-pilates-formacion-instructoras-gracia-sant-gervasi/>

<http://www.yogabarcelona.net/ca/livre-cd-ioga-nidra-mindfulness-sistema-darshan-formacio-instructors-barcelona/>