

# Clase/Sesión de Yoga-relajación en Yoga Mati

## - Horarios y valores -

### Descripción Clase/Sesión de Yoga:

La clase de **Hatha Yoga** consta de Asanas (posturas), Pranayama (ejercicios de respiración) finalizando con **Yoga Nidra** (relajación guiada) Dirigido a jóvenes y adultos que deseen obtener mayor flexibilidad, fortalecimiento muscular, mejorar el ánimo, junto con equilibrar el cuerpo y mente mediante los ejercicios y la relajación final, liberar tensiones y estrés, son algunos de los beneficios que se pueden obtener con ésta práctica.

### YOGA SUAVE & NIDRA

Las sesiones de **YOGA SUAVE & NIDRA** están focalizadas para aprender a relajarse mediante una práctica guiada. Comienzan descongestionando el cuerpo con una suave serie de flexibilización, para ir relajando tensiones físicas y luego en shavasana (tendido en el mat) se comienza con la relajación guiada, donde se conduce a una relajación física y mental. Es un estado entre la vigilia y el sueño, cuyo propósito es lograr una armonización energética, penetrar en el subconsciente, permitiendo que la mente y cuerpo se relaje.

Una hora de completa relajación, anti estrés, para fortalecer el crecimiento personal, reprogramación de la mente con pensamientos positivos y como ayuda para armonizar las energías del cuerpo-mente.

### Horarios y reserva de horas:

Consultar por email las fechas y horarios disponibles.  
Recuerda reservar tu hora con anticipación.

**Febrero cerrado por vacaciones.**

**Nuevo ciclo de clases a partir de Marzo.**

**Durante la última semana de febrero se publicarán los horarios y se abrirán las inscripciones para las clases de Marzo.**

**Inscripciones y consultas: escribe un email a [contacto@yogamati.cl](mailto:contacto@yogamati.cl)**

NO HAY COBRO DE MATRÍCULA NI CUOTA DE INCORPORACIÓN.  
Consultar disponibilidad de cupos/horario.



### ¿Cómo inscribirme?

Si quieres reservar tu hora para incorporarte, sólo debes escribir a este email:

**contacto@yogamati.cl**  
indicando el horario que te interesaría asistir o consultando por los horarios con cupos disponibles.

Favor considerar que los cupos son limitados y están sujetos a disponibilidad.



**Dirección:**  
Carmen Téllez 4454  
**Comuna:** La Reina  
(cerca metro Fco. Bilbao)  
**Ciudad:** Santiago  
**Teléfono:** 2772384  
**Email:** [contacto@yogamati.cl](mailto:contacto@yogamati.cl)  
[yogamati@gmail.com](mailto:yogamati@gmail.com)  
**Sitio web:** [www.yogamati.cl](http://www.yogamati.cl)

La reserva de horas para coordinar la sesión de **YOGA SUAVE & NIDRA**, es con **48 horas de anticipación**, para poder confirmar disponibilidad. Escribir al email [contacto@yogamati.cl](mailto:contacto@yogamati.cl) para inscribirse a cada sesión.

## Valores clase/sesión de Yoga

<b>Valor por clase/sesión particular e individual de Yoga Suave &amp; Nidra:</b>	\$10.000 cada sesión
<b>Promoción:</b> Sesión individual de <b>Yoga Suave &amp; Nidra</b> tiene un <b>10% de descuento</b> al pagar 4 sesiones al mes.	
<b>Valor de Yoga Suave &amp; Nidra si vienes acompañado(a) o Sesión Grupal</b> (En horario particular se requiere de un mínimo de 2 personas para impartir la sesión):	\$5.000 por persona por cada clase/sesión en horario particular o <b>\$15.000 mensual</b> (valor para las sesiones de los días miércoles a las 19:30 horas)
<b>HATHA YOGA:</b> \$15.000 mensual (por asistir a clases una vez a la semana)	

Las sesiones de **YOGA SUAVE & NIDRA** tienen un enfoque terapéutico, es mediante reserva de horas y se paga por clase/sesión, ya que es una sesión tipo terapia y se focaliza en la relajación física y mental.

**Sesión Grupal de YOGA SUAVE & NIDRA:** Si vienes acompañado(a) ¡el valor es más conveniente! y se considera como clase/sesión Grupal. Favor tener en cuenta que para impartir la sesión se necesita un mínimo de 2 personas inscritas y es posible que más personas sean incluidas en el grupo. Lo recomendable es asistir acompañado(a) para poder impartir la sesión, asegurando así el horario-valor y también ¡¡es una buena forma de compartir la experiencia vivida!!

Valor: \$5.000 por persona cada clase/sesión en horario particular.

## ¡¡Con solo 4 sesiones al mes son suficientes para ir renovando energías!!

<b>Beneficios:</b>	<b>Alivio de:</b>	<b>Especial para:</b>
Aprender serie de ejercicios que ayudan a relajar cuerpo y mente	Trastornos del sueño	Estar más armónico y relajado frente a periodos de estrés como exámenes, reuniones laborales, cargas de estudio, tensiones emocionales
Fortalecer el crecimiento persona, uso del -Sankalpa-	Síntomas de insomnio.	Hombres y mujeres.
Relajación profunda	Cansancio – Fatiga	Jóvenes, adultos y tercera edad.
Control mental sobre el cuerpo físico	Estrés	Todo aquel que aprecie los beneficios de la relajación profunda.
Desarrollo de la creatividad	Irritabilidad	Desestresarse.
Armonización física y mental	Angustia	
Autoayuda: Darse un tiempo para uno mismo	Tensiones emocionales y mentales	
Interiorización de la conciencia	Rumia mental – exceso de pensamientos	
Reprogramación de la mente con pensamientos positivos	Alivio de tensiones musculares, entre otros.	
Beneficia el sistema respiratorio, digestivo, glandular y nervioso.		

## Notas:

FAVOR CONSULTAR DISPONIBILIDAD DE CUPOS SEGÚN DÍA Y HORARIO A ELECCIÓN.

Para una mejor atención, considerar que no se atienden visitas sin haber coordinado la cita previamente por email.

Favor revisar actualizaciones ya que el horario puede cambiar según necesidades durante el año.

El medio preferente de inscripción y contacto es vía email.

Escribe a [contacto@yogamati.cl](mailto:contacto@yogamati.cl)

NO HAY COBRO DE MATRÍCULA NI CUOTA DE INCORPORACIÓN. Consultar disponibilidad de cupos/ horario.

-No se requiere tener experiencia previa en Yoga.

-Apto para jóvenes y adultos.

-Duración de la clase/sesión: 1 hora.

Para poder otorgar tranquilidad en cada sesión, se desconecta el timbre y el teléfono es por ello que el medio de contacto y respuesta recomendado es por email. De esta manera, para brindarle una mejor atención, favor considerar que no se atiende sin haber coordinado la cita previamente por email.



**Dirección:**  
Carmen Téllez 4454  
**Comuna:** La Reina  
(cerca metro Fco. Bilbao)  
**Ciudad:** Santiago  
**Teléfono:** 2772384  
**Email:** [contacto@yogamati.cl](mailto:contacto@yogamati.cl)  
[yogamati@gmail.com](mailto:yogamati@gmail.com)  
**Sitio web:** [www.yogamati.cl](http://www.yogamati.cl)