

# CLASE GRUPALES

## ¿En qué consiste una clase de Hatha Yoga?

Se empieza con una toma de consciencia inicial para observar cómo tenemos el cuerpo, las sensaciones y el estado actual de nuestra mente, tras esto, hacemos una respiración guiada por la profesora para equilibrar el sistema nervioso, prestar atención y concentrarnos. Tiene una duración de 5-10 minutos. Se puede hacer con los ojos cerrados si no hay ninguna incomodidad.

Se prosigue con una secuencia de movimientos suaves de cuello, columna, movimientos para ir calentando el cuerpo. Aquí ya se pueden tener los ojos abiertos para ir conectando con el exterior, el espacio. Con una duración de 10 minutos.

Comenzamos con los saludos al sol, posturas de pie, sentadas, invertidas, etc. subiendo la intensidad según el nivel y necesidades del grupo. A veces, surgen peticiones por parte de las personas asistentes a clase y se puede variar la secuencia o clase. Duración de unos 25 minutos.

A partir de este momento, empezamos a bajar la intensidad y la energía con movimientos y estiramientos más suaves hasta llegar a la relajación final. Teniendo una duración de 10 minutos aproximadamente, según se haya desarrollado esa práctica.

Las clases tienen una duración de 1 hora, salvo algunas excepciones.

## ¿En qué consiste una clase de Vinyasa Yoga?

La estructura de clase es similar a Hatha Yoga. La diferencia reside en la intensidad de la actividad, siendo en Vinyasa una secuencia de movimientos más activos y dinámicos acorde con la respiración, que se irán marcando para que tenga una armonía con el movimiento.

## ¿En qué consiste una clase de Pilates?

Se empezarán con movimientos de activación del cuerpo en general para ir calentando. Después, nos centramos en ejercicios de fortaleza de abdomen, glúteos, piernas y brazos. Cada clase tiene como objetivo la fortaleza de algunos grupos musculares concretos para ir alineado con el resto de sesiones. Se trabaja a través de la respiración para una adecuada activación. Se termina con movimientos y estiramientos de todo el cuerpo.

La duración es de 1 hora.

## ¿En qué consiste una clase de Hipopresivos?

Fuerza, flexibilidad, reposicionamiento de la caja torácica, ejercicios de abdomen profundo y superficial, suelo pélvico, hipopresivos.

Se empieza a proceder de la misma forma que una clase de pilates, pero los objetivos van dirigidos al abdomen, suelo pélvico, hábitos posturales, técnicas de respiración atendiendo a la biomecánica del cuerpo.

La duración es de 1 hora.

## ¿En qué consiste una clase de Activaté?

Movilidad del rango articular a trabajar – duración: 10 minutos.

Diferentes grupos de ejercicios propuestos cada día: a veces trabajo con el propio peso del cuerpo, otro con gomas, otro con peso externo – duración: 30 minutos

Cardio – duración: 10 minutos.

Estiramientos – duración: 10 minutos.

Duración total: 50-60 minutos.