



ASHTANGA
YOGA SUR



SOBRE NOSOTROS

Bienid@!

Te damos la bienvenida a este espacio y te agradecemos por estar iniciando este camino.

A continuación te invitamos a leer detalladamente toda la información acerca de nuestras clases.

Somos una comunidad unida por la pasión del movimiento y la respiración, principales herramientas para la salud y el desarrollo personal.

En nuestras clases ofrecemos un espacio de acompañamiento para que puedas explorar tu cuerpo en movimiento y cultivar la presencia, descubriendo las infinitas posibilidades y todo el potencial que hay en ti.

Ashtanga Yoga es un método tradicional de práctica basado en un sistema de aprendizaje de secuencias o series establecidas. La esencia de la práctica es su capacidad de adaptación a cada persona y cuerpo. Trabajando según el potencial y las necesidades de cada un@, entregándote autonomía de tu propia práctica, para que te acompañe en cada etapa de tu vida.

Estamos ubicados en Puerto Varas, en Colón con Tronador. En maps o waze puedes buscarnos: "Ashtanga Yoga Sur".

Esta es una práctica para tod@s sin condiciones ni excepciones, tod@s pueden practicar Ashtanga Yoga.



TIPOS DE CLASES

Clase Mysore:

En las clases estilo Mysore irás construyendo la práctica a tu propio ritmo, bajo la asistencia de la profesora, quien estará pendiente en todo momento de tu práctica para ayudarte a memorizar la secuencia, que siempre será la misma. En las clases presenciales la profesora identificando tus necesidades podrá asistirte con ajustes físicos para profundizar en las posturas cuando se requiera. **Esta clase es apta para todos, esta es la clase adecuada para comenzar desde cero.**

La duración de la clase puede variar para cada persona. En cada turno de práctica tú empiezas tu práctica hasta la última postura que tu profesora te haya asignado en la secuencia, así que el tiempo que empleas en desarrollar tu práctica irá variando.

En las clases estilo Mysore se trabaja especialmente la disciplina, la concentración y la presencia. La práctica de cada alumn@ se realiza en silencio y utilizando la respiración como hilo conductor que nos lleva de una postura a otra.

En el caso de las clases estilo Mysore online, solo recibimos alumn@s que ya tengan una práctica de Ashtanga Yoga, aunque sea sólo las posturas fundamentales. Esto es debido a que nuestras clases se realizan de manera híbrida (presencial y online simultáneamente) en el formato online los ajustes se realizarán verbalmente vía Zoom.

Clase Guiada:

En las clases guiadas la profesora va contando y guiando la serie en sánscrito y l@s estudiantes van siguiendo ese ritmo. Una de las intenciones de la clase es recordar y aclarar los movimientos o vinyasas correctos. Aquí ponemos especial hincapié a la capacidad de escucha, presencia y adaptación.

Podrás empezar a asistir a las clases guiadas cuando ya hayas aprendido un poco de la secuencia en las clases Mysore, normalmente con 2 o 3 clases es suficiente.

Cada alumn@ seguirá el curso de la clase hasta la última postura que haya aprendido en las clases Mysore, y deberá parar y terminar la clase en el nivel en el que esté.



CÓMO EMPEZAR

Para las personas nuevas en Ashtanga yoga tenemos dos posibilidades:

Tomar el **pack de Iniciantes** que son 4 clases de prueba que puedes realizar en 2 semanas, o bien **suscribirte a un plan mensual** en el que puedes elegir la cantidad de clases que quieras.

Durante tus primeras clases te iremos enseñando poco a poco, adaptándonos a tu ritmo. **No hay clases específicamente para principiantes**, el estilo Mysore es el adecuado para comenzar desde cero. Durante ese mes las profesoras te dedicarán más tiempo a ti al principio.

Debes saber que **no realizamos clase suelta de prueba**. Esto debido a que la invitación es que experimentes la práctica y eso no ocurre a la primera sesión. La práctica requiere de paciencia y regularidad. Los logros y beneficios sobresaldrán en la medida que le dediques tiempo. La secuencia de posturas se va memorizando de a poco, de esta manera se va construyendo la práctica y desarrollando sus cualidades.

Para tomar cualquiera de estas dos opciones, debes hacerlo en nuestra plataforma virtual, donde también deberás agendar cada clase previamente.

Ingresa aquí para comenzar:

www.flycrew.com/ashtangayogasur



PLANES Y VALORES

Pack iniciantes 4 clases - \$20.000

4 clases para probar el método de Ashtanga Yoga estilo Mysore. Tendrás 2 semanas para tomarlas desde que lo compres.

Plan Presencial FULL ilimitado - \$59.000

Puedes tomar todas las clases que quieras al mes presencial u online, sin límites.

Plan Presencial 12 clases - \$54.000

Puedes tomar hasta 12 clases al mes presencial u online.

Plan Presencial 8 clases - \$45.000

Puedes tomar hasta 8 clases al mes presencial u online.

Plan Presencial 5 clases - \$35.000

Puedes tomar hasta 5 clases al mes presencial u online.

Plan Online FULL ilimitado - \$45.000

Puedes tomar todas las clases que quieras al mes sin límites, únicamente online.

Plan Online 12 clases - \$40.000

Puedes tomar hasta 12 clases al mes, únicamente online.

Plan Online 8 clases - \$35.000

Puedes tomar hasta 8 clases al mes, únicamente online.

Plan Online 5 clases - \$28.000

Puedes tomar hasta 5 clases al mes, únicamente online.



HORARIO

HORARIO 2023

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
	* 8:00 - 10:00 MYSORE		* 8:00 - 10:00 MYSORE	* 8:30 - 10:00 MYSORE/ GUIADA
* 13:00 - 14:30 MYSORE		* 13:00 - 14:30 MYSORE		
* 18:00 - 19:00 MINDFULNESS	** 18:30 - 20:30 MYSORE		** 18:30 - 20:30 MYSORE	
** 19:30 - 21:00 MYSORE		** 19:30 - 21:00 MYSORE		

* HORARIO PRESENCIAL Y ONLINE

** HORARIO SOLO PRESENCIAL

MYSORE 8:00 AM: HORA DE ENTRADA HASTA LAS 8:30

MYSORE 18:30: HORA DE ENTRADA HASTA LAS 19:00



ASHTANGA
YOGA SUR



TE ESPERAMOS

**ESTAS A UN SOLO CLICK DE TRAER
CONSCIENCIA Y SALUD A TU VIDA**

www.flycrew.com/ashtangayogasur

