

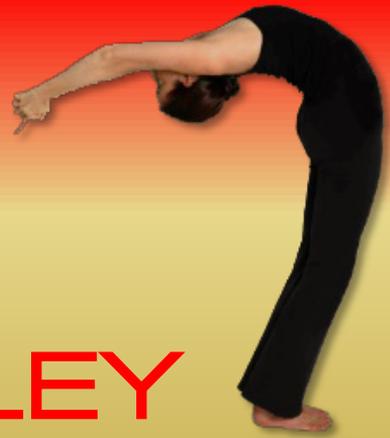
# Bikram Yoga

La Moreleja

## POSTURE CLINIC

Clase Intensiva con:

# LUCIA KELLEY



En cada clase **Lucia** tratara diferentes de posturas durante la clase y explicara bien su alineación correcta. La sesión estará abierta para preguntar y clarificar dudas. Es una clase que dura 3h.

**FECHA: 16 DE NOVIEMBRE 10:30h – 13:30h**

Plazas limitadas. Debes reservar en recepción.

**PRECIO 35€**



En la clase se trataran las siguientes Posturas:

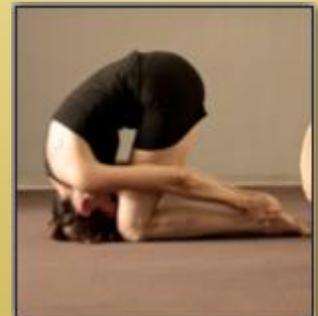
**Media Luna , Frente toca rodilla en pie , Arco pie, Triangulo, Frente toca rodilla piernas separadas, Cobra, Saltamontes, Arco , Media Tortuga, Camello, Conejo, Pinza**

Próximamente en Enero habrá otra clase intensiva en la que se trataran: la : caderas, rodillas, torsiones y la respiración

Es para todo tipo de alumnos: principiantes, regulares y avanzados. Estas clases son para ti si quieres mejorar tu practica, o estas aburrido y quieres avanzar, también si eres nuevo y quieres aprender bien la base de la postura, o si tienes problemas físicos y no sabes cómo modificarlos, o tan solo te apetece pasar una mañana diferente a tu clase habitual con nosotros...

Hace 10 años Lucia fue la primera profesora que trajo el Bikram Yoga a España, y poco después abrió la primera escuela de Bikram Yoga, y gracias a ella ahora ya hay 5 escuelas oficiales y certificadas por Bikram Choudhury en España. Lucia antes practico en USA durante 5 años con los mejores y primeros profesores de Bikram Yoga. Después de muchos años practicando y estudiando, también la serie avanzada, Lucia tiene un profundo conocimiento sobre las posturas y como trabajarlas.

Es juez de los campeonatos de Yoga Mundiales (reconocido por IYSF) y también participa de forma activa en el programa de entrenamiento de Profesores de Bikram Yoga con Bikram y Rajashree Choudhury



Bikram  
Yoga  
Colleg of India  
La Moreleja