

# YOGA ENFOQUE ENERGÉTICO

con Silvia Jaya

**SLOW FLOW**  
lunes 18:45 - 20:15h

Vinyasa atento y funcional, enfoque a los mayores centros (chakra) según los principios de la alineación energética.

**YOGA DULCE**  
viernes 18:00 - 19:30h

Práctica suave y meditativa para mimarte y soltar tu semana en la esterilla, apta para cuerpos delicados.



información: [www.openshala.com](http://www.openshala.com) / contacto: +34 658 661 647  
ANANDA YOGA STUDIO - C/ MÀRIUS VERDAGUER, 13, CIUTADELLA