



Bienvenida a clases 2022

Estamos muy contentos de poder iniciar este ciclo en el nuevo espacio que nos acoge. El tener un lugar que albergue nuestra práctica, profundización y conocimiento del yoga nos tiene muy motivados, por lo que cada día le estamos entregando cariño, dedicación y esfuerzo para que sea más acogedor.

Hemos preparado varias actividades en el ámbito de la práctica y el estudio del yoga, así como otras de índole social, para compartir y afianzar lazos.

Como siempre ofreceremos clases regulares de manera presencial; nivel I y II, mantendremos un horario para quienes quieran tomar clases en línea, seguiremos con las sesiones terapéuticas individuales, otorgándoles más horarios, y dejaremos algunos sábados del año para realizar talleres de profundización.

En términos de las novedades, este año repondremos nuestras clases para adultos mayores y estrenaremos un grupo de estudio mensual para quienes quieran profundizar en la práctica y conocimiento del yoga.

A continuación te entregamos la información necesaria para que entiendas cómo trabajaremos este año.



Ciclo anual de clases

El ciclo de clases este año 2022 comenzará el jueves 3 de marzo. Haremos una pausa para descansar entre el sábado 16 de julio y el domingo 24 de julio. Retomaremos las clases el lunes 25 de julio hasta cerrar el año regular, el viernes 23 de diciembre.

Los meses de enero y febrero del 2023 el Estudio sigue funcionando. Dado que son meses de vacaciones, no están considerados en la inscripción anual y cada uno es libre de anotarse en los horarios de clases, según disponibilidad de aforo.

Horario de clases

El horario de este año 2022 será el siguiente:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30 - 8.55	En línea				
8.30 - 10.00		Nivel I	Nivel II	Nivel I	Nivel II
10.15 - 11.15		Adultos Mayores	Terapéuticas		Terapéuticas
17.30 - 18.30		Terapéuticas	Terapéuticas	Terapéuticas	
19.15 - 20.45	Nivel I	Nivel II	Nivel I	Nivel II	

Podríamos tener ajustes y cambios en nuestros horarios para ofrecer un mejor servicio y/o por razones de fuerza mayor. Todo cambio será debidamente consultado con ustedes e informados con anticipación.

Valores de las clases

Inscripción anual \$18.000.-

Clases en línea

4 clases mensuales \$20.000.-

Clases Presenciales

Pago por clase \$11.000.-

Adultos mayores \$35.000.-

4 clases mensuales \$38.000.-

8 clases mensuales \$50.000.-

12 clases mensuales \$60.000.-

Clases presenciales y en línea

(\$ clase presencial + \$ clase en línea) * 0,9

Ejemplo:

(4 clases presenciales + 4 clases en línea) * 0,9

\$38.000 + \$20.000 = \$58.000 * 0,9 = \$52.200.-

Sesión terapéutica individual

Cada sesión \$25.000.-

Asistencia y recuperación de clases presenciales

Cada clase contará con un máximo de 12 asistentes en sala. Para que tengamos una buena organización te pedimos que al inicio de mes te anotes en cada una de las clases a las que piensas asistir, según el plan de clases que pagas. Este **documento** es autoadministrado, por lo que cualquier cambio lo puedes realizar borrándote y cambiándote para otro día donde haya cupo.

Las clases que no hayas podido tomar, puedes recuperarlas en otros horarios de ese mes donde aún exista cupo. Sin embargo, estas clases no podrán ser recuperadas o consideradas como parte de pago en otro mes.

Material complementario

Estaremos compartiendo material de práctica y estudio por correo electrónico, en redes sociales (**@estudiodeyoga.cl**) y en nuestra recién estrenada página web **www.estudiodeyoga.cl**. Aquí podrás encontrar lecturas, videos y secuencias que te ayudarán a profundizar en el entendimiento del yoga.

Pago de clases

La inscripción anual considera la participación en ambos períodos de clase del año 2022 (marzo a diciembre), precios especiales para talleres y clases de servicio gratuitas.

El valor de la inscripción anual es de \$18.000.- y ha de ser cancelada al iniciar las clases. Quienes ya pagaron este valor entre octubre de 2021 y febrero de 2022, están exentos de este pago.

Para poder organizar adecuadamente las clases, te pedimos que pagues tus clases entre los días 25 y 30 del mes anterior. Por ejemplo, para quienes vayan a participar en marzo, el período de pago será entre el 25 y 30 de febrero. A quienes tengan dificultades con estas fechas les pido escriban un correo para dar cuenta de su situación.



Recomendaciones

Para un buen y respetuoso funcionamiento del Estudio te entregamos las siguientes recomendaciones:

Vestuario

Ven a clases con ropa cómoda, no demasiado suelta ni demasiado ajustada. Los pantalones cortos son ideales, pues permiten ver las rodillas y así poder corregir y mejorar tus posturas. Las calzas y/o pantalones largos y sueltos impiden ver, por lo que se dificulta la enseñanza.

Ingesta de alimentos

Lo ideal es que tu comida principal sea tres horas antes del inicio de la clase. Una hora antes de ella puedes comer una fruta o tomar un jugo, té, café o leche. Evita consumir agua durante la clase. Es preferible que te hidrates bien antes de ella.

Inicio práctica

En lo posible, organiza tu llegada al Estudio con 10 minutos de anticipación a la clase que asistirás.

Mientras esperas el inicio de la clase, puedes hacer las siguientes posturas: Viparīta Karanī o Supta Baddha Koṇāsana. Si llegas tarde, se entiende perfectamente, a todos nos puede suceder. En este caso realiza tu llegada de manera tranquila, silenciosa y delicada. Si llegas al momento de la invocación, espera unos minutos para que terminemos y podamos abrir la puerta. Toca el timbre o la puerta para saber que estás afuera, por favor.

Uso de teléfonos

Antes de entrar a la sala, te agradecemos dejar en silencio tu teléfono. Si necesitas hablar por fono o escribir mensajes, te pedimos lo hagas antes de entrar al Estudio o que salgas de él para hacerlo.

Estas recomendaciones las hacemos para que la experiencia de práctica en el Estudio sea respetuosa para todes y, especialmente, provechosa para tí.

Te agradecemos el interés en querer tomar clases este año en el Estudio de Yoga. Para unirse a nuestra práctica completa la ficha de inscripción que viene adjunta en este mail y envíala a contacto@estudiodeyoga.cl

Nuestro foco estará siempre en que la práctica del yoga sea un factor de crecimiento y felicidad en tu vida, aportando en tu salud física, emocional y mental para que ese bienestar se pueda esparcir entre quienes te rodean.

¡Bienvenidas, bienvenidos, bienvenides!