

Mas Huix - ioga



· ioga · salut integral · creixement vital ·



Agda Sobrino Tafunell

Agda Sobrino Tafunell
apassionada per la recerca del
benestar físic i del coneixement
del cos, durant anys he practicat
i combinat tècniques corporals.
El 2007 tinc el primer contacte
amb el ioga i el 2009 inicio una
pràctica regular. Professora des
de 2016 i dedicant la meua vida
professional exclusivament al
ioga des del 2018

espai coco

Des de 2020 coordino i dirigeixo
el meu propi espai, centre de
ioga, salut integral i creixement
vital. Des d'on volem transmetre
i compartir aquesta forma de
viure COherent i CONscient.
L'art de viure amb plenitud, amb
amor i il·lusió



que és coco?

Estils i disciplines



IOGA DINÀMIC:

És pràctica on totes les postures (asanes) estan enllaçades a través de la respiració fluida i rítmica (Ujjay) - Pràctiques com Vinyasa, Hatha flow o Ashtnaga



IOGA CLÀSSIC:

És un estil de ioga on treballem la part física i espiritual. A partir de postures mantingudes és crea una pràctica física connectant amb l'ara i aquí - Hatha ioga



IOGA SUAU:

És una forma de ioga pausat on posem èmfasi en moviments lents i conscients. La respiració calmada i relaxem el cos i la ment - Gentle ioga, Restauratiu o Yin



IOGUILATES:

combinem l'estil pilates, focalitzant des del centre abdominal anomenat «la casa del poder» i el ioga en la seva essència interiorització i el connectar amb l'ara i aquí



ESPECÍFICS, PRE I POST NATAL:

Pràctiques específiques enfocades a embarassades o a mares i nadons



SESSIONS TEMÀTIQUES:

Ritual 108 salutacions al sol (surya namaskara), Elements (aigua, terra, foc,...), pràctiques energètiques, de xacres, pràctica segons la lluna o Salutacions a la lluna (chandranamaskara), per dies o events especials...

Preus i reserves



Per més informació:
espai coco - Agda Sobrino Tafunell
693 00 78 53 - @espaicoco
somespaicoco@gmail.com

Gràcies!

Pràctica i duració:

Totes les pràctiques tenen una duració mínima d'1h i 10min. i un màxim de 1h 30. Segons estil.

Preus:

El preu base són de 100€/sessió fins a 5 persones.

De 6 a 10 persones, son 20€ /persona

A partir de 10 persones preu tancat a 200€

Reserves:

Cal reservar previamente, segons calendari i opcions a concretar.

S'abonarà el 50% del cost per avançat per formalitzar la reserva.

Altres:

Per concretar algun tipus de sessions regulars o altres temes específiques ens podeu contactar.