

A person is lying on their back on a dark grey yoga mat on a light grey floor. They are wearing a light brown, long-sleeved shirt and light brown pants. Their right arm is extended straight out to the side, with the hand open and fingers slightly spread. A small white band is visible on their right ring finger. A large, light brown, rectangular cushion is positioned behind their knees. The overall aesthetic is minimalist and serene.

NIKETAN
Thai - Yoga

ESTILOS DE PRÁCTICAS:

Estilos suaves, con foco en la relajación:

YIN YOGA CON ELEMENTOS: Yin Yoga es una práctica donde se exploran una serie reducida de posturas asistidas con elementos que, sostenidas en el tiempo nos permitirán llegar a tejidos conectivos más profundos, fascia muscular, logrando así una regeneración del tejido y un profundo estado de interiorización y transformación personal.

YOGA TERAPÉUTICO: Yoga terapéutico es un estilo de yoga que se adapta a las necesidades individuales de cada persona, teniendo en cuenta sus limitaciones físicas, lesiones, enfermedades o condiciones médicas. Trabajamos con elementos, de forma suave, adaptando las posturas a las necesidades individuales. Priorizando la relajación y dándole espacio a la observación de lo que sucede mientras permanecemos en cada postura. Bienvenido todo aquel con anhelo de relajarse.

YOGA NIDRA: Una práctica guiada de relajación consciente en postura de descanso. A través de la atención al cuerpo, la respiración y visualizaciones, se accede a un estado entre la vigilia y el sueño que regenera el sistema nervioso y libera tensiones físicas y mentales. No se requiere experiencia previa.

YOGA EN COLUMPIOS / CON ELEMENTOS: una práctica relajante y fluida que utiliza el columpio como soporte para realizar posturas suaves y restaurativas. Ideal para liberar tensiones, alinear la columna, mejorar la movilidad y disfrutar del movimiento en suspensión con seguridad y contención.

Prácticas intermedias que fusionan la fuerza, la flexibilidad y la relajación de forma progresiva:

YIN/YANG: Buscamos el equilibrio entre la fuerza y la relajación. Pensamos la práctica como un equilibrio de las energías Yin y Yang. Se trabaja de manera progresiva con la ayuda de diferentes elementos.

HATHA YOGA: Esta rama del yoga se centra en la alineación, la respiración y la conexión mente-cuerpo. A través de posturas (asanas) y técnicas de respiración (pranayama), esta disciplina te ayuda a equilibrar tu energía, fortalecer tu cuerpo y calmar tu mente.

YOGA FUNCIONAL: Una práctica que integra posturas de yoga con principios del movimiento funcional para mejorar fuerza, movilidad y equilibrio. Ideal para quienes buscan un enfoque consciente y terapéutico del cuerpo en movimiento.

ANTROPOTÉCNICA: Una práctica de yoga que ejercita la fuerza física y mental, con un enfoque terapéutico orientado a fortalecer y relajar al mismo tiempo el sistema mente-cuerpo. Integra posturas de yoga con principios del movimiento funcional para mejorar la fuerza, la movilidad y el equilibrio. Ideal para quienes buscan un enfoque consciente y terapéutico del cuerpo en movimiento.

Estilo dinámico, con foco en la fuerza y la respiración:

VINYASA YOGA: Vinyasa Yoga es una práctica donde nos movemos con la respiración en una práctica intensa que nos invita a pulir la escucha hacia los límites y de ahí a la aceptación de lo que es. Le ponemos cuerpo a la actitud Interna que queremos manifestar.

Clases focalizadas:

YOGA PARA ADULTOS MAYORES: es una práctica diseñada y dirigida para adultos mayores de 65. Ofrecemos un espacio cuidado de ejercitación física y mental donde trabajaremos con el objetivo terapéutico de fortalecer a la vez que relajar el sistema mente-cuerpo que somos. El único requisito para la práctica es poder estar de pie y acostarse en el suelo. No se requiere experiencia previa, son bienvenidos todos los adultos que deseen estimular la movilidad y la mente como hábito de salud.

MOVIMIENTO Y CREATIVIDAD: un espacio para mover y pintar. Es una práctica diseñada para entrenar tu cuerpo y desarrollar la creatividad. Trabajamos fuerza y alineación en secuencias de movimiento dinámicas. Esto lo integramos con diferentes recursos de las Artes Plásticas (trazo, color, etc) dando como resultado, Obras de Arte . Las clases tienen un primer momento de training físico y otro de investigación + desarrollo de obra. Ligamos las progresiones físicas con el proceso creativo, un hermoso viaje para recordar toda la creatividad que está disponible en nuestro cuerpo.

YOGA IN ENGLISH: A gentle and mindful practice guided entirely in English. Perfect for those who want to improve their language skills while connecting with their body and breath. Through fluid movements, restorative poses, and moments of presence, this class offers a space for calm, self-exploration, and learning.