

NIKETAN
Thai - Yoga

ESTILOS DE PRÁCTICAS mente-cuerpo

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.

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

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 INTEGRAL: 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 funcional del cuerpo en movimiento.

PROGRESIVO: camino hacia asana Una práctica que propone recorrer el camino hacia una asana desde la escucha, la conciencia y la progresión. A través de una secuencia gradual, vamos preparando el cuerpo y la mente, explorando movimientos, apoyos, respiración y acciones específicas que nos acercan de manera consciente a una postura o familia de asanas. La invitación no es llegar a una forma perfecta, sino descubrir todo lo que sucede en el recorrido: reconocer nuestros límites, construir estabilidad, cultivar presencia y aprender a habitar la práctica con mayor sensibilidad. Una clase para profundizar en la práctica de yoga, entendiendo que cada postura es también un camino.

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.

ANIMAL FLOW:
Una práctica dinámica y desafiante que combina movimientos inspirados en patrones animales con elementos de movilidad, fuerza, coordinación y control corporal. A través de secuencias fluidas que se desarrollan a ras del suelo, se trabaja de manera integral el cuerpo, mejorando la estabilidad, la conciencia corporal y la conexión mente-movimiento. La clase invita a explorar nuevas formas de desplazarse, activar musculaturas profundas y desarrollar agilidad con una lógica orgánica y lúdica.
Ideal para quienes buscan una experiencia física intensa pero consciente, que integra fuerza, movilidad y fluidez en un mismo lenguaje.

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.