

You call this **YOGA.** presenta

HACIA EL BIENESTAR EN PRIMAVERA

9 de abril- 20 de junio, 2021

Clases en vivo gratis, siete días a la semana • Profesores de Carolina del Norte (USA) y de otras partes alrededor del mundo • ¡Disfruta de yoga para veteranos, yoga para cáncer, yoga en silla, yoga en tapete, suave y activa, Yin, yoga en comunidad (sanación BIPOC), yoga en español, meditación y más

LUNES

1:00-2:00pm
YOGA SUAVE
PARA LA SANACIÓN
Michaele Woodhouse

5:30-6:30pm
YOGA RESTAURATIVA
PARA VETERANOS Y
SUS FAMILIAS
Nicole

7:00-8:00pm
YIN PARA LA HORA
DE DORMIR Y
CUALQUIER OTRO
MOMENTO
Kiesha Battles

MARTES

6:30-7:15am
FLUIR Y MEDITAR
A DIARIO
Bethany Goodson

10:30-11:20am
YOGA SANADORA
PARA EL CUIDADO
DE LA ESPALDA
Jyoti Shah

12:00-1:00pm
STABILITY FLOW YOGA
DE BAJO IMPACTO
Kristen Rae

5:30-6:30pm
YOGA ACTIVA
PARA LA SANACIÓN
Amy Rockwell

MIÉRCOLES

11:00-11:50am
YOGA PARA
LA SANACIÓN
JJ Gormley

5:30-6:30pm
FLOW YOGA EN SILLA
Claire Cunneen

JUEVES

7:00-7:45 am
YOGA EN SILLA
FLOWITHME
*Sara de Miguel
Hernández*

1:15-2:15pm
YOGA PARA TODOS
LOS NIVELES
JJ Gormley

6:00-7:00pm
YOGA COMUNITARIA
(SANACIÓN BIPOC)
*Kiesha Battles
Bethany Goodson
Courtney Gendron
Karla Vallecillo*

VIERNES

10:30-11:30am
ESTIRAMIENTO
Y RELAJACIÓN:
MOVIMIENTO SUAVE Y
YOGA RESTAURATIVA
Kristen Rae

SÁBADO

8:30-9:30am
YOGA PARA LA
ESTABILIDAD Y
EL EQUILIBRIO
(EN ESPAÑOL)
Monica McGee

10:00-11:00am
YOGA EN SILLA
Y DE PIE (EN ESPAÑOL)
*Amma Fandiño
Juan Martinez*

DOMINGO

MEDITACIÓN
Y SANACIÓN:

7:00-8:15pm
*Tom Spector (abril-
serie de 3 semanas)*

7:00-7:45pm
*Erin Flanagan (mayo)
Anjana Rathores (junio)*

Los horarios están en la hora de verano oriental (USA-EDT), no hay clases en el fin de semana "Memorial Day"

Patrocinado por Active Healthcare, American Oncology Network, The Joel Fund, Tyndall Treehouse, You Call This Yoga y donantes privados!

PARA CONOCER MÁS Y REGISTRARSE: youcallthisyoga.org/spring-into-wellbeing/