



Cultiva tu cuerpo y mente: yoga a luca

## Descripción

Aprovecha esta oportunidad y se parte de la disciplina que la lleva entre los famosos, los grandes beneficios que tiene te harán sentir increíble

**Nicol Wiehoff**

[nwiehoff@todomujeres.cl](mailto:nwiehoff@todomujeres.cl)

[Follow @nicolwiehoff](#)



el yoga es una tradicional disciplina física y mental

**SANTIAGO.-** ¿Te sientes estresada? ¿Quieres bajar esos kilitos que están de más? ¿Te gustaría sentirte más vital que nunca? La solución a tus problemas ha llegado y se llama yogaluka. Tal y como lo dice su nombre: **sólo por mil pesos la clase** de la disciplina que más la lleva en estos momentos, con sus diversas prácticas físicas, espirituales y mediativas, tiene **grandes beneficios** en todos los planos, ya que trabaja cada parte de tu cuerpo, **relaja, equilibra y mantiene fuerte los músculos y huesos.**

¿Cómo funciona? **Se paga en efectivo o con yogacheque**, no tiene matrícula y se puede comprar desde una clase o el mes completo, es decir si deseas cancelar una lección debes acercarte el día antes que quieras practicar yoga para reservar tu puesto. En el caso contrario, que decidas pagar con el sistema que te brinda yogaluka con esta especie de cheque debes saldar una entrada por 5 o 10 clases. La entrada de 5 cupos cuesta \$17.000 (válido por 1 mes) y la de 10 cátedras sale \$30.000 (válido por 2 meses desde el día de la compra)

Yogaluka **se especializa en la técnica hatha**, que significa “eliminar el conflicto a través del equilibrio de las polaridades”, es decir profundiza la meditación y el desarrollo espiritual. Dentro de esta especialidad existen **distintos niveles:**

HATHA YOGA I (EXPANSION): nivel principiante destinada a estudiantes jóvenes y personas con buena condición física que deseen una practica más intensa. Su objetivo es fortalecer el cuerpo y mejorar la capacidad respiratoria.

HATHA YOGA I (MANTENCION): nivel principiante destinada a los adultos y personas de condición física regular o media que deseen una practica más moderada. La intención de estas clases es mejorar la conciencia corporal a través de la permanencia en las posturas.

HATHA YOGA I (SIMPLIFICACION): nivel principiante destinada a adultos mayores y personas con mala condición física que deseen una practica más suave. Las clases tienen un énfasis restaurativo

HATHA YOGA II (INTENSIFICAR): nivel intermedio de intensidad moderada destinada a estudiantes del Curso de Instructores y personas con buena condición física que han aprendido las técnicas básicas.

HATHA YOGA II (INTENSIFICAR): nivel intermedio de intensidad alta destinada. Se requiere la recomendación de un instructor para acceder a ella.

HATHA YOGA III (COMBINAR): Clase de nivel experimentado destinada a Instructores de Yoga de la Academia, estudiantes con un mínimo de un año de practica en la Academia y con excelente condición física.

HATHA YOGA I (EMBARAZADAS): nivel principiante destinada a mujeres embarazadas desde el tercer mes en adelante. Su énfasis esta en mejorar las condiciones físicas, respiratorias y mentales previas al parto.

HATHA YOGA I (NIÑOS): nivel principiante destinada a niños en bloque entre 6 y 9 años; y otro de 9 a 12, a partir de los 13 años pueden asistir a clases de adultos especialmente las de expansión.

## **Direcciones de yogaluka**

Comuna Santiago, sede Merced #832, local 107. 29349475

Comuna Maipú, 5 de abril #352, edificio España. 98322930

Comuna Providencia, academia chilena de yoga, sede Av.Eliodoro Yañez #820. 23467143

## **Fecha de creación**

agosto 2013