



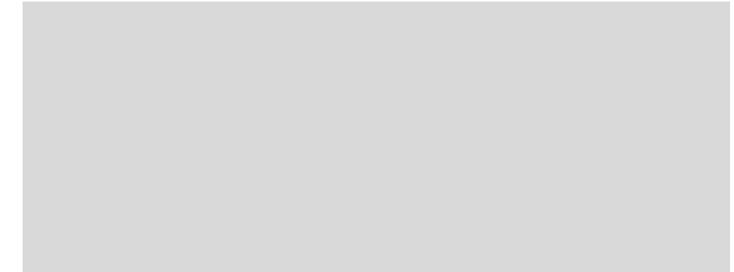
KAMINA
ESCUELA

PACK ESPECIAL

CLASES

YOGA

8 CLASES





KAMINA
ESCUELA

CLASES YOGA

PACK ESPECIAL

2

Lo que aprenderás

Iniciarás tu practica de Yoga desde la comodidad de tu Casa, en donde aprenderás de manera práctica a fortalecer tu cuerpo, mente y espíritu.

Esta es tu oportunidad de aprender nuevas herramientas para tu desarrollo personal y bienestar, en tu casa.

Este Pack Incluye:

- 1|. 8 clases de Yoga On line de una hora.
- 2|. Puedes elegir entre los horarios Martes y Jueves 07:00 am y 8:00 pm.
- 3|. En cada Clase practicaremos posturas, Yoga Nidra, pranayamas (respiración consciente), y Meditación.
- 3|. Serás parte de la comunidad KAMINA, con un 15% de descuento en los próximos cursos y talleres que se desarrollen en la escuela.



KAMINA
ESCUELA

CLASES DE YOGA

Pack Especial

Requisitos:

- Para comenzar tu practica no necesitas haber practicado anteriormente Yoga o tener alguna condición física en especifico.
- Para la clase debes tener ropa cómoda , deportiva y un mat.
- Se requiere de conexión a internet, una PC, Smartphone o similar, para visualizar las clases.
- Manejo nivel usuario del programa Zoom.

Descripción del servicio :

Yoga es una practica que no solo considera el acondicionamiento físico, si no que incorpora diferentes técnicas que permite una mirada integral del ser humano, cuerpo, mente y espíritu. Por lo tanto en cada clase además de las posturas de yoga, se incorpora la practica ejercicios de respiración o pranayama , descanso consciente o Yoga nidra, para desarrollar la consciencia corporal y la meditación como una herramienta clave para calmar la mente y desarrollar la paz interior.

CLASES DE YOGA

Pack Especial

¿Para quién es este Pack?

Está dirigido a todas aquellas personas que quieran iniciar su practica de yoga desde la comodidad de su casa, que busquen fortalecer su cuerpo, mejorar su postura, aumentar su movilidad y desarrollar herramientas practicas para calma su mente, bajar el estrés y tener mayor bienestar y energía en su vida diaria.

Se puede practicar desde los 15 años, sin tope de edad, embarazadas y tercera edad.



KAMINA
ESCUELA

CLASES DE YOGA

Pack Especial

Beneficios del Yoga:

1. Fortalece todo el cuerpo y flexibiliza la columna.
2. Reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
3. Ayudar a relajarse.
4. Mejorar su confianza en si mismo.
5. Reduce el estrés.
6. Mejora los movimientos de coordinación.
7. Mejorar la concentración.
8. Ayudar a dormir mejor.
9. Ayudar a la digestión.
10. Alivia la Depresión y la Ansiedad.
11. Aumenta la capacidad pulmonar.
12. Contribuye al pensamiento positivo.
13. Aumenta los niveles de colesterol bueno.
14. Mejora la circulación sanguínea.
15. Aumenta la energía.



KAMINA
ESCUELA

CURSO REIKI NIVEL II

6

Valor del pack:

8 Clases por \$24.000, precio normal \$40.000.

Medio de pago

Transferencia Bancaria (*)

Mercado Pago

Reserva tu cupo:

Mail: kaminaescuela@gmail.com

Datos Transferencia:

Nombre: Karla Barriga

Banco de Chile

Cuenta corriente

N°220165907

Rut 13.077.240-4

Mail: kaminaescuela@gmail.com

(*) Enviar comprobante por Mail.

CONTÁCTANOS

KAMINA, Escuela de Desarrollo personal y bienestar, a través del Coaching, Yoga, Reiki y Tarot evolutivo.



PHONE

+569 77582210



EMAIL

kbalaescuela@gmail.com



WEBSITE

www.kamina.cl