

# ARANĪ

YOGA & MEDITATION CENTER  
AT FINCA CORTESIN

## PRACTICAS GENERALES - GENERAL PRACTICE

60´ 90´

### Haṭha Yoga Clásico – *Classic Haṭha*

La práctica más tradicional; aúna secuencias de posturas dinámicas con otras más estáticas, prāṇāyāma (ejercicios de respiración) y relajaciones. Flexibilidad, fuerza, coordinación y concentración. Práctica recomendada de 90 minutos  
*The most traditional yoga practice; it combines flowing sequences with more static postures, prāṇāyāma (breathing exercises) and relaxation. Flexibility, strength, coordination and concentration. 90 minutes recommended.*

### Yoga dinámico suave - *Slow Flow Vinyāsa*

Secuencia fluida de posturas a ritmo pausado / medio. Flexibilidad y coordinación.  
*A flowing sequence of postures at a leisure/medium pace. Flexibility and coordination.*

### Yoga dinámico intenso - *Power Vinyāsa*

Secuencia fluida de posturas a ritmo intenso. Fuerza y cardio  
*An intense, dynamic sequence of postures. Strength and cardio*

### Yoga para Niños (6 a 12 años) - *Children's Yoga (6 to 12 years)*

## PRACTICAS MEDITATIVAS – MEDITATIVE PRACTICE

60´

### Prāṇāyāma

Consiste en distintas técnicas para controlar el Prāṇā (energía vital) a través de la regulación de la respiración.  
*It consists of several techniques to control the Prāṇā (vital energy) through the regulation of the breath.*

### Yoga Nidrā

Se trata de una técnica meditativa profundamente relajante que podríamos definir como “la unión con el Ser a través del sueño consciente”.  
*A meditative technique that could be defined as "the union with the Self through conscious sleep".*

### Baños de Sonido – *Sound Bath*

Consiste en aplicar al cuerpo la vibración de distintos instrumentos situados a cierta distancia para que las ondas sonoras relajen todas nuestras tensiones de forma natural. Las frecuencias estimulan la actividad celular del sistema nervioso induciendo a la calma y aliviando la ansiedad y el estrés

*It consists in applying to the body the vibration of different instruments located at a certain distance to favour the relaxation of all tensions in a natural way. Frequencies stimulate the cellular activity of the nervous system, generating a sensation of calm, and relieving anxiety and stress.*

### Meditaciones Guiadas – *Guided Meditations*

## PRACTICAS ESPECIFICAS – SPECIFIC PRACTICE

60´ 90´

### Iyengar

Las características principales son la especial atención que se presta al alineamiento corporal, el propósito específico a la hora de diseñar la secuencia, la intensidad con que la mente se implica en la práctica y el tiempo que se mantiene cada postura. Es la práctica más terapéutica.

*The main characteristics are the special attention that is given to the body alignment, a specific purpose when designing each sequence, the intensity with which the mind is involved in practice and the time that each posture is maintained, longer than in other methods. The most therapeutic practise.*

## Aṣṭāṅga

Consiste en 6 series dinámicas específicas de posturas, coordinadas con respiraciones y direcciones específicas de mirada. Es la práctica más atlética de todas, imprescindible buena forma física.

*It consists of 6 specific dynamic series of postures, coordinated with the breath and specific gaze points. The most athletic practice, good physical condition is essential.*

## Kuṇḍalinī

Trabaja el cuerpo y la mente a través de un viaje por lo chacras (glándulas endocrinas) que, combinado con respiración, mudras (gestos), mantras, meditaciones y el poder del sonido, favorece la alineación y el equilibrio energético. Práctica recomendada de 90 minutos

*A journey through the chakras (endocrine glands), which combined with breath, mudra (gestures), mantras, meditations and the power of sound, works on body and mind, favouring the energetic alignment and balance. 90 minutes recommended.*

## Yin Yoga

Es una práctica sencilla y pasiva, cuyo objetivo es producir estiramientos a nivel muy profundo para eliminar toda la tensión acumulada en el tejido conectivo y las articulaciones. Rejuvenece, aumenta la flexibilidad, desbloquea y estimula los canales energéticos, calma el sistema nervioso y aumenta nuestra capacidad de concentración. Práctica recomendada de 90 minutos.

*It is a simple and passive practice, which aims to produce stretches at a very deep level in order to eliminate the accumulated tension in the connective tissue and joints. It rejuvenates, increases flexibility, unlocks and stimulates energy channels, soothes the nervous system and increases concentration. 90 minutes recommended.*

## Anusara

Esta práctica busca alinearse con lo Divino a través de las 3 A's: Actitud - despertar el corazón y convertirlo en la base de la práctica, Alineación - conciencia de la conexión entre las distintas partes de nuestro cuerpo y Acción - fluir natural de la energía, que conduce a la estabilidad y la alegría.

*The goal of this practice is to align with the Divine. This is achieved by practicing the 3 A's: Attitude - awakening the heart and making it the foundation of your practice, Alignment - awareness of the connections between the different parts of ourselves and Action - natural flow of energy, leading to stability and joy.*

## PILATES MAT

60´

Combinación de ejercicios, que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos, basándose en concentración, precisión, control y fluidez del movimiento.

*Combination of exercises, helping to improve muscle toning, based on concentration, precision, control and fluidity of movement.*

## TÉCNICAS HIPOPRESIVAS

60´

Son ejercicios posturales y respiratorios. Tonifican y mejoran la salud de la musculatura abdominal y del periné.

*Postural and respiratory exercises. They tone and improve the health of the abdominal and perineal muscles.*

	Individual	Couple
60´ Yoga/Pilates	110€	130€
90´ Yoga/Pilates	130€	160€

\*Clases grupales disponibles bajo petición / Group classes available upon request

*Please, contact us to reserve your Yoga/ Pilates classes.*

### Política de cancelacion / Cancellation Policy

Cancelaciones con menos de 12h o no presentados se cargará el 100% del servicio / Cancellations less than 12h and no shows will be charged 100%.

FINCA  
CORTESIN

29690 Casares, España

+34 952 937 800

www.fincacortesin.com

spa@hotelcortesin.com