

ESCUELA DE YOGA DEL CLUB DE CAMPO (NUESTRA ENSEÑANZA)

Los profesores de la escuela de yoga del club de campo, Julio Gallego y Olga Jiménez, enseñan según el sistema de B.K.S. Iyengar, han aprendido directamente con él y también con sus hijos Prashant y Geeta Iyengar y su nieta Aby. Acuden regularmente al instituto de Pune (India), donde continúan su formación. Conscientes del impresionante valor de este sistema evitan mezclar con ninguna otra técnica ni sistema de yoga.

Las principales características de esta enseñanza son:



- Sistema progresivo, comienzo desde una base sencilla, posturas sin riesgos
- Ajustes personalizados para sacar el máximo beneficio a las posturas de yoga
- Utilización de soportes, mantas, cuerdas, cinturones. Que hacen posible que cualquier persona independientemente de su edad o condición física pueda practicarlo.
- Nuestros grupos están separados por niveles y edades lo que nos permite tener alumnos desde los 5 años hasta los 80
- Todo ello después de ya 13 años de trabajo en el club nos permite asegurar una práctica segura y apta para todo el mundo.



Una escuela para todos

