

NUESTRA ENSEÑANZA

Los profesores 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 Abhijata. Acuden regularmente al instituto de Pune donde continúan su formación. Conscientes del impresionante valor de este sistema evitan mezclar con ninguna otra técnica ni sistema de yoga. Su trabajo les ha llevado a difundir el sistema en varias universidades, en el Club de Campo Villa de Madrid y a partir de enero de 2018 comenzarán en el centro DEYOGA en Aravaca.

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 más de 15 años de trabajo nos permite asegurar una práctica tremendamente eficaz, física y mentalmente y sin riesgo de lesiones.



Una escuela para todos

