

## Clases de yoga genuino

Dirección: 28027 Madrid. Calle Carlota O'Neill 1, bajo D. Frente al centro de salud y esquina a calle Torrelaguna.

Teléfono: 679271517. Si no estamos deje el mensaje y le llamamos.

Correo: [yoga@eldespertar.info](mailto:yoga@eldespertar.info)

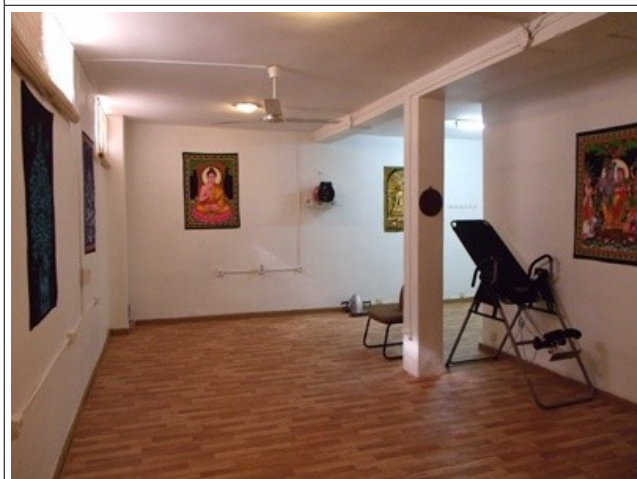
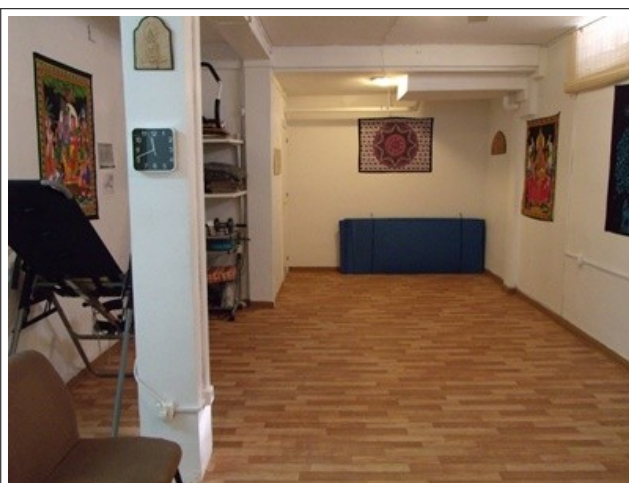
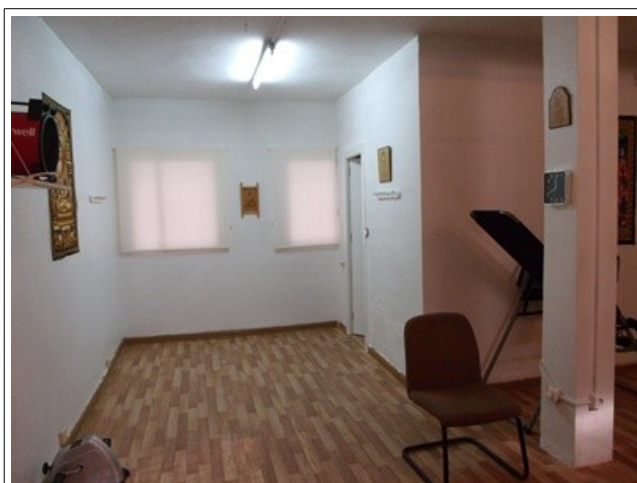
Horarios: Martes y Jueves de 19,10 a 20,10. Sábados de 10,00h. a 11,00h.

Precios: Ocho clases al mes 55€. Cuatro clases al mes 35€.

**Psicoterapia de grupo. Orientación: Ansiedad. Estrés. Depresión e Insomnio. Programa de cuatro sesiones al mes, un día a la semana de una hora. Martes y Jueves de 18 a 19h. Sábados de 11 a 12h. 50€.**

Clases específicas para personas mayores con problemas de salud.

En estos momentos son los horarios que tengo disponibles al tener que compaginarlos con mi otra profesión.



Tal y como indica su nombre, **yoga genuino**, es el yoga, tal y como fue desde un principio, un camino iniciático o si prefieren, otro término para definir el desarrollo físico mental y espiritual. Su profesor, o sea yo, llevo treinta años enseñando esta disciplina, a parte de ser psicopedagogo. La unión de estas dos facetas profesionales me ha permitido crear un programa de aprendizaje para hacer más fácil lo que es difícil. A parte de lo descrito estuve colaborando durante ocho años en la revista Dojo, desarrollando temas de filosofía oriental, entre otros.

Adolfo Cabañero. Si desean tener más referencias mías, les propongo ver mi web [www.eldespertar.info](http://www.eldespertar.info)