

# Instituto De Yoga Integral



**Clases  
disponibles  
en Inglés  
y Español**

## Yoga En La Escuela™

**Las clases de Yoga son saludables y divertidas.**

**Estirando y moviendo el cuerpo se obtiene más energía y fuerza.**

**La respiración y la relajación ayuda a los estudiantes a obtener concentración, reducir el estres y les ayuda a incrementar la seguridad.**

**Nosotros llegamos hasta su escuela y enseñamos Yoga en cualquier momento del día. Las clases tienen una duración de 45 minutos y tienen un precio razonable.**



### **QUE DICEN LOS MAESTROS ACERCA DE LAS CLASES DE YOGA:**

**“Las clases son maravillosas para mis estudiantes y para mí.”**

**“Los estudiantes tienen y necesitan esta positiva experiencia para el cuerpo y la mente.”**


### **QUE DICEN LOS ESTUDIANTES:**

**“Yoga es divertido.”**

**“Me ayuda a tranquilizar la mente y a sacar toda la preocupación.”**

**“Es divertido y a la vez me da paz.”**

Contacto: Chandra: 212-929-0586, ext. 74

 **Integral Yoga®**  
Institute • NYC  
227 WEST 13TH STREET  
212-929-0586  
[www.iyiny.org](http://www.iyiny.org)