

Ya estoy acostumbrada al yoga online. y ¡estoy encantada! me gustaria que fuera presencial como antes pero es lo que hay.

Las ventajas:

Puedo practicar a cualquier hora y en el momento que a mi me apetezca.

Al practicarlo en casa no pierdo tiempo en traslado y aprovecho mejor el tiempo.

Al mandarnos las clases el lunes se lo que me toca esa semana y lo puedo enfocar mejor.

Me permite hacer que clase de yoga quiero hacer en cada momento y el tiempo que me va a ocupar

La variedad de clase y de tiempo empleado.

NOTA las clases de mas de 1 hora no me gustan.

G.S.

*Me aporta tranquilidad
poder hacer la clase a mi
ritmo. Preparar el
espacio con mi vela,
piedras y crear un
entorno “nutritivo” en el
que estoy yo sola.*

*Para mi es muy
importante centrar la
práctica en mí
Aparte, por supuesto de
la libertad de organizar
cuándo y dónde, a mi
conveniencia.*

N.R.

*Lo que me gusta es que
puedo hacer clases "a
medida" combinando
varias cosas o elegir en
función de lo que
necesites ese día 😊*

R.M.

*Puedo hacer la practica que se
adpate a mi estado en ese
momento, si estoy flojita yin, o
hatha, si me veo con ganas tiro de
asthanga... o sea, elijo qué me
apetece hacer*

*Puedo combinarla con otra
actividad anterior/posterior, sobre
todo las minipracticadas, Por
ejemplo, salgo a caminar un rato
y termino con una minipracticada al
llegar a casa*

*Disfruto de poder practicar sola,
siento que me centro mas en mi
práctica que cuando hay mucha
gente*

*Puedo ponerme incienso o velitas
(un poco friki) y personalizar mi
práctica, coger mi zafu al final, o
bolster o ponerme mi musica en
savassana...ponerme mi velita con
un buda...esas chorradas*

*¡Ah! y cero desplazamientos en
coche, no gasto gasolina, no busco
aparcamiento, no pago parking...*

T.L.

*Lo que más me gusta es
la libertad horaria y
elegir la clase que más
me apetece en cada
momento*

*A veces, me cuesta un
marcarme una rutina*

A.F.

*Lo que me gusta es que
puedo colocar mis clases
según mi agenda
Depende del tiempo que
le pueda dedicar a la
clase, hago una corta o
una larga
Incluso, si no puedo, al
menos, escucho las
meditaciones.*

*Solo le veo ventajas.
Lo recomiendo,
especialmente, para
personas que ya tienen
un mínimo de práctica*

S.G.

*La mayor ventaja es la
flexibilidad horaria y
poder tener clases de
lunes a domingo*

*Pero me encanta la
intimidad de poder
practicar sola en casa. A
veces, después de un día
estresante: paro, hago
una clase y suelto
emociones. En un centro
seguro me sentiría más
cohibida*

*Tengo el reto de
practicar al aire libre.
Me da vergüenza*

A.L.