

13

**Motivos
para usar la
Shala Online**



1. A cualquier hora

Puedes hacer tu clase a la hora que mejor te venga. A las 5:00h, si eres del club, o a las 14:00h si es cuando tienes un hueco



2. Dónde quieras

Usando un móvil/tablet y un altavoz/auriculares inalámbricos llévate la Shala a donde quieras: el salón de tu casa, la playa, un parque....



3. Sin estrés por desplazarte

A veces, para ir a tu centro favorito necesitas coger el coche, usar transporte, bici, caminar, etc
Las clases online te permiten economizar tu tiempo



4. Con quien quieras

Puedes practicar contigo o "liar"
algún familiar o amiga/o para
practicar juntas/os



5. Lo que necesites

Empodérate de tu práctica y haz
lo que necesite tu cuerpo:
dinámico, meditación, alineación,
caderas, hombros...

Hay clases para todos los niveles



6. Cuánto quieras

Una de las mejores ventajas de las clases online es que puedes practicar de lunes a domingo.

Tantas clases como desees



7. Tutoriales

En la Shala Online hay un espacio donde ver teoría como alineación, modificaciones, etc



8. Te recomiendo

Cada lunes recibes un correo con mis recomendaciones semanales para que tengas una práctica coherente y compensada



9. Económico

La mensualidades de las clases online suelen a ser mucho más accesibles que las de un centro presencial



10. Descuentos

**Si formas parte de la Shala Online
tienes un importante descuento en
las clases de Yoga al Aire Libre**



11. Complemento

Las clases online son un complemento genial a las clases presenciales.



12. Repetir

Al ser clases grabadas puedes repetir esas clases que más te gustan o las que te resultaron un reto. Además, puedes parar y volver a atrás para ver de nuevo

