



## CLASS PACK

Jadikan yoga ke dalam gaya hidup dan rutinitas kesehatan anda dengan paket kelas yogasana.



Yogasana menawarkan berbagai kelas yoga dengan guru yoga terbaik. Terletak di pusat kota Jakarta, kami memberikan tempat yang nyaman dimana semua kebutuhan fisik yang sehat dan ketentraman dapat dipenuhi.

No	Nama Class	Harga	Berlaku
1	Regular Class A	Rp. 160.000	1 Minggu
2	Regular Class B	Rp. 650.000	6 Minggu
3	Advance Class	RP.950.000	10 Minggu

# Style Kelas

Ada banyak gaya latihan yoga yang ditawarkan di Yogasana. Kelas yoga bisa dinamis, fokus pada keselarasan, penguatan, berdiam dan restoratif atau apa pun di antaranya. Cara terbaik untuk memahami berbagai gaya kelas yang ditawarkan adalah dengan mencobanya sendiri, sehingga Anda dapat menemukan apa yang terbaik di tubuh Anda.

## Regular Class A (Pemula)

### Basic Yoga

Kelas yoga ini diperuntukkan bagi siapa saja yang baru pertama kali berlatih yoga. Pada kelas yoga ini, diajarkan gerakan-gerakan dasar bagi pemula sehingga praktisi bisa mendapatkan pengetahuan tentang body awarenessnya masing-masing dan mempersiapkannya untuk masuk kelas lanjutan seperti Hatha yoga.

Saat kamu lebih baik, kamu dapat mengambil pose yang lebih menantang, tetapi ada baiknya untuk menjaga semuanya tetap sederhana saat kamu baru memulai.

## Regular Class B (Beginner Core)

### Beginner

Dalam yoga, stabilitas inti adalah kunci untuk penyelarasan dan keseimbangan yang tepat dalam latihan asana. Stabilitas inti adalah istilah yang menggambarkan peregangan dan kontrol otot-otot di sekitar perut dan punggung yang menyediakan dasar untuk pergerakan bagian lain dari tubuh. Kelas ini cocok untuk pemula dan bagi yogi berpengalaman

## Advance Class (Semua level)

### Semua Level

Kelas ini untuk semua orang (pemula dipersilakan). Peregangan memperkuat otot Anda, meningkatkan fleksibilitas Anda, dan membantu memperkuat tubuh Anda, menenangkan pikiran, mendapatkan kembali fokus dan meningkatkan kepercayaan diri. Kelas ini memberikan metode gerakan yang lebih lambat, tidak menantang Anda secara fisik dan yang sering digunakan oleh orang-orang dengan keterbatasan gerak, yaitu mereka dengan kondisi kronis seperti arthritis dan sakit punggung atau yang baru pulih dari operasi.

