



UNA ATMÓSFERA ESPECIAL

Las salas de yoga son lugares donde se crea una atmósfera especial, distinta a la que hay en cualquier otro lugar. Es la que se crea cuando muchas personas se juntan diariamente para trabajar sobre sí mism@s, para comprenderse, para reconocer sus trabas y esforzarse en superarlas.

Mysore House Madrid cuenta con **300 metros cuadrados**, de los cuales más de 170 están dedicados al shala, el lugar donde practicamos cada día.

Contamos con **suelo radiante** para que caminar descalzo en invierno sea agradable y para que el reparto del calor sea lo más uniforme y saludable posible.

Tenemos un **sistema de ventilación de primera calidad** que filtra y renueva el aire constantemente, evitando que los niveles de CO2 sean elevados y favoreciendo que el trabajo con la respiración no se vea entorpecido por un ambiente cargado y un aire viciado. En una sala de yoga, donde se trata de respirar con profundidad y consciencia, es importante que la calidad del aire sea óptima.



Contamos con **vestuarios, duchas, aseos y estanterías** para que puedas dejar tu esterilla. **Si vienes en bicicleta** tenemos una zona habilitada para que la dejes de forma segura mientras haces tu práctica de yoga.

Arriba tenemos una **cocina y comedor** donde puedes prepararte un té, un café y desayunar tranquilamente. Si quieres trabajar con tu ordenador hay WIFI gratuito y tomas de luz disponibles.

Estamos siempre mejorando, así que si tienes alguna sugerencia sobre el funcionamiento o la infraestructura de la escuela no dudes en decírnoslo. **sugerencias@mysorehouse.es**

TE PUEDE INTERESAR

MES DE PRUEBA
PRESENCIAL

MAS INFO

CURSO ONLINE
INICIACIÓN AL ASHTANGA YOGA

MAS INFO

Mysore House Madrid colabora con la **Fundación Vicente Ferrer**. Tú también puedes. **Colabora**