



MYSORE
HOUSE
MADRID

Primeros pasos en Ashtanga Yoga en Mysore House Madrid

PRESENCIAL & ONLINE





3	BIENVENIDA
4	TIPOS DE CLASES
6	ELIGE TU CURSO
9	PRECIOS
10	FORMAS DE PAGO
11	HORARIOS Y LUNAS
12	CONSEJOS
12	NORMAS
14	CÓMO LLEGAR



BIENVENIDA

Antes de nada, muchas gracias por el interés que has mostrado en ponerte en contacto con nosotros.

Es imprescindible pedir cita previa por email para acudir a la escuela por primera vez: info@mysorehouse.es

Aviso: Asegúrate que nuestros correos no se van a tu carpeta Spam o de Promociones. Si es así, te recomendamos que los muevas a la Bandeja de Entrada así como añadirnos a tu Lista de Contactos para recibirlos correctamente.

TIPOS DE CLASES

Tanto en la modalidad online como en la presencial practicamos dos tipos de clases: las **Clases Estilo Mysore** y las **Clases Guiadas**. Te explicamos a continuación en qué consisten y por qué las hacemos.

CLASES ESTILO MYSORE

[Presencial & Online] — **Consulta horarios**

Cada día hay tres turnos a elegir según más te convenga. Por turno entendemos una franja horaria donde tú empiezas tu práctica hasta la última postura que tu profesor te haya asignado en la secuencia, así que el tiempo que empleas en desarrollar tu práctica irá dependiendo según avances.

En las Clases Estilo Mysore se trabaja especialmente la disciplina, la concentración y la presencia. La práctica de cada alumno se realiza en silencio y utilizando la respiración como hilo conductor que nos lleva de una postura a otra.

Los profesores estarán pendientes en todo momento de tu práctica para ayudarte a memorizar la secuencia, que siempre será la misma. En el caso de las Clases Estilo Mysore presenciales, los profesores podrán asistirte con ajustes manuales para profundizar en las posturas cuando ellos lo vean conveniente o cuando tú sientas que lo necesitas. En el caso de las Clases Estilo Mysore online, los ajustes se realizarán verbalmente vía Zoom.

CLASES GUIADAS

[Presencial & Online] – [Consulta horarios](#)

Se imparten los viernes presencialmente y online en cuatro turnos a lo largo del día, y los domingos solo online en un turno de mañana. **Pedimos máxima puntualidad para estas clases.**

Podrás empezar a asistir a las clases guiadas cuando ya has aprendido un poco de la secuencia de posturas, normalmente con 2 o 3 clases es suficiente.

En las clases guiadas l@s estudiantes siguen el ritmo marcado por el/la profesor/a, el cual va nombrando las posturas en sánscrito y va dando las indicaciones necesarias.

Una de las intenciones de la clase es recordar y aclarar los movimientos o vinyasas correctos. **Aquí ponemos especial hincapié a la capacidad de escucha, presencia y adaptación.**

Cada alumn@ seguirá el curso de la clase hasta la última postura que haya aprendido en las Clases Estilo Mysore. Así cada alumn@ va parando y terminando la clase en el nivel en el que esté. Esta es una manera de no correr riesgos, ya que **en una clase guiada no se hace nunca una postura que no te haya enseñado el/la profesor/a previamente** y por lo tanto ya tienes algunos conocimientos antes de hacerla en este tipo de clase.

CÓMO EMPEZAR

Para comenzar con nosotros tienes dos posibilidades: un **Curso de Iniciación Online** o bien un **Mes de Prueba Presencial** acudiendo a nuestra escuela. Aquí encontrarás información detallada para decidirte por uno u otro.

CURSO DE INICIACIÓN ONLINE 60€

[Los vídeos se pueden visualizar durante una semana desde que se ha hecho el pago.]

Ahora mismo estamos ofreciendo este curso en formato online. Consiste en una serie de **vídeos teóricos y prácticos + una tutoría por videoconferencia** (opcional) que te harán comprender, asimilar y poner en práctica las bases más importantes. De esta manera te podrás incorporar a las clases de la mejor manera posible. Nos encontramos a menudo practicantes de ashtanga yoga de varios años que no conocen los aspectos más básicos y por tanto su proceso de aprendizaje tiene muchas lagunas y se queda en un plano más superficial.

Una vez hecho el curso online te podrás unir a las clases online o a las presenciales en la escuela.

[Consulta **Precios y Formas de pago.**]

Nota: Si eres nuev@ en ashtanga yoga y solo estás intesad@ en clases online, deberás hacer primero el curso de iniciación online.

MES DE PRUEBA PRESENCIAL 80€

Clases ilimitadas + conferencias

Este primer mes de prueba consiste en 1 mes de clases (el mes empieza a contar a partir de la primera clase, no tiene que ser el primer día del mes).

Sólo **es necesario solicitar una cita por email** y concertaremos un día y una hora determinada para la primera clase. A partir de ese primer día, podrás acudir a la escuela en cualquiera de los horarios que verás en la web, sin necesidad de reservar.

Durante este mes te iremos enseñando poco a poco adaptándonos a tu ritmo, y lo haremos tanto en Clases Estilo Mysore como en Clases Guiadas. No hay clases específicamente para principiantes. Durante ese mes los profesores te dedicarán más tiempo a ti al principio. Transcurrido el mes de prueba valoraremos cómo ha sido tu experiencia en las clases y cómo ha sido tu proceso en este tiempo.

Si consideramos mutuamente que queremos seguir trabajando juntos, te asignaremos una plaza en la escuela.

[Consulta **Precios y Formas de pago.**]

Nota: Si lo que quieres son clases presenciales, no es obligatorio que primero hagas el curso de iniciación online, aunque es muy recomendable. Para las personas nuevas al ashtanga yoga no hacemos clase suelta, el mínimo que pedimos para aceptarte en la escuela es de 1 mes, correspondiente al mes de prueba.

PARA PRACTICANTES DE ASHTANGA

Si ya has practicado Ashtanga Yoga en cualquier otro lugar y quieres probar con nosotros puedes acceder a todas las opciones, es decir, mes de clases presenciales/online, mes de clases online o hacer una **clase suelta**.

Si estás de paso por Madrid y quieres pasar un tiempo con nosotros tienes la opción de comprar un **bono de una semana** o un **bono de dos semanas**.

[Consulta **Precios y Formas de pago**.]

Nota: Debes saber que somos una escuela que sigue la enseñanza tradicional y por tanto, si quieres hacer una clase suelta deberás saber manejarte en una Clase Mysore conociendo la secuencia tradicional hasta donde la hayas aprendido, con total autonomía. En una Clase Guiada también deberás conocer la secuencia y parar en la última postura de tu práctica en la que estés trabajando.

PRECIOS

PRESENCIAL

Mes de Prueba: 80€

Clases ilimitadas +
Conferencias.

Se puede empezar en
cualquier momento del mes
previa petición por email.

[Solo para practicantes de
Ashtanga yoga]

Clase suelta: 15€

Bono visita 1 semana: 50€

Bono visita 2 semanas: 75€

Clases Mensuales: 100€

Clases ilimitadas +
Conferencias

Empieza el primer día y
termina el último de cada mes.

ONLINE

Curso de Iniciación: 60€

Tienes 1 semana para ver los
vídeos de este curso desde
que haces el pago.

Conferencia suelta: 15€

2 Conferencias: 25€

(las conferencias están
incluidas para alumnos
de la modalidad mensual
presencial y online)

Clases Mensuales: 85€

Clases ilimitadas +
Conferencias

FORMAS DE PAGO

Te puedes unir a las clases presenciales u online en el momento del mes que quieras, no tiene por qué ser el día 1. Pero es imprescindible que antes conciertes una cita para la primera clase con nosotros por email.

Si tu primera clase es presencial, abonarás la mensualidad en efectivo al llegar a la escuela. Tras esta primera mensualidad, el resto de pagos los puedes hacer por transferencia, Bizum o en efectivo.

Si es online puedes hacer el pago por transferencia o Bizum.

Cuando termine tu primer mes con nosotros y acordemos que continúas en la escuela, haremos un cálculo de la mensualidad según los días que queden del mes.

Por ejemplo: si empiezas un 16 de Octubre, pagarías la mensualidad completa y el día 15 de Noviembre valoramos conjuntamente si quieres continuar. En ese caso se te asignaría plaza y se te prorratea una tarifa especial para las clases restantes del 16 al 30 de Noviembre. A partir de entonces, en **los 7 primeros días** del siguiente mes pagarías tu cuota entera y así para el resto de los meses.

MHM Número de cuenta:

ES25 2085 8351 81 0330103255

MHM Bizum:

627 185 474

HORARIOS

Cada día hay varios turnos. **Cerramos los días festivos, los sábados así como los días de luna, según marca la tradición ashtanga.** Para más información sobre los días de luna dirígete a nuestra web.

ESTILO MYSORE PRESENCIAL

DE LUNES A JUEVES

De 06:30 a 11:00
De 14:00 a 16:00
De 18:30 a 21:00

SÁBADO

Descanso

DOMINGO

De 08:30 a 11:00

ESTILO MYSORE ONLINE

DE LUNES A JUEVES

De 06:30 a 09:00
De 14:00 a 16:00
De 19:00 a 21:00

SÁBADO

Descanso

GUIADA PRESENCIAL

VIERNES

07:00
09:00
14:30
19:00

GUIADA ONLINE

VIERNES

07:00
09:00
14:30
19:00

DOMINGO

09:30

CONFERENCIA

DOMINGO

12:00 [solo online]

LUNAS

Tradicionalmente, **los días de luna llena y luna nueva no se practica Ashtanga** por el efecto que la luna crea en nosotros e nuestro cuerpo y mente. Por lo tanto, los días de Luna llena o nueva no habrá clase de Ashtanga.

Comprobar las fechas de días de luna en nuestra web en el apartado **Horarios y Lunas**.

CONSEJOS

- Ven con el estómago vacío. Al menos que hayan pasado 2-3 horas desde la última comida. Tampoco recomendamos beber durante la práctica ni inmediatamente antes ni después. Deja pasar entre 10-15 minutos.
- Trae ropa cómoda. Para favorecer un ambiente seguro, de igualdad y de concentración e introspección, en nuestra sala no seguimos la “tradicción” que permite a los hombres quitarse la camiseta para practicar. Tampoco está permitido practicar en ropa interior.
- Trae tu esterilla y una toalla de mano para secarte el sudor. Si no tienes esterilla nosotros tenemos siempre unas de muy buena calidad a la venta en la escuela por **60€**.
- **Usa el sentido común.** Mantén la distancia, se respetuoso con los demás y si te sientes enferm@ no vengas a clase.

NORMAS

- El primer día llega a la escuela por la entrada de la **Calle Adela Balboa 8** y llama al timbre. Lleva la mascarilla puesta hasta que empieces tu práctica.
- **Quítate los zapatos** y colócalos donde te indique el profesor/a que esté en ese momento. Si alguien se está quitando o poniendo los zapatos, ten paciencia y mantén siempre la distancia de seguridad.
- Te daremos una tarjeta magnética para acceder a la escuela por la otra entrada (**Calle Carlos Latorre**) a partir de la siguiente clase. Te pediremos **5€** por la tarjeta magnética

que se te devuelven si algún día decides dejar la escuela por cualquier motivo.

- **No admitimos pago por tarjeta para el mes de prueba** así que nada más llegar deberás hacer el pago en efectivo. **Bajo ninguna circunstancia será admitido un nuevo alumno sin cumplir este requisito.**
- **Lleva la mascarilla puesta hasta que te pongas sobre tu esterilla** (según la normativa, que va cambiando constantemente, el profesor/a te informará de si es necesario que la lleves puesta también durante la práctica). Te recomendamos traer una funda de gafas o una bolsita para guardar la mascarilla mientras no necesites llevarla puesta en la práctica.
- **Antes y después de usar el baño** lávate las manos y sécatelas con una toalla que lleves contigo. No habrá toallas de uso común en la escuela. Por favor sé respetuos@ con el medio ambiente y **no** utilices el papel higiénico para secarte las manos.
- Utiliza el agua de la ducha con moderación.
- **Nos acercaremos a tí con la mascarilla puesta.** Si no quieres recibir ajustes solo tienes que decirlo.

CÓMO LLEGAR A LA ESCUELA

Metro Cuatro Caminos (L1, L2 y L6)
 Guzmán el Bueno (L6 y L7)
 Alvarado (L1)

Bus EMT 45, 127, C1, F,3, 64, 66, 124, 128.

BiciMad Estación 132, Estación 204.

Parking Garaje Dávila
 Hacienda Reina Victoria

Dirección **Mysore House Madrid**
 Calle Adela Balboa 8
 28039, Madrid

