

ARANI

YOGA & MEDITATION CENTER
AT FINCA CORTESIN

Prácticas Generales / *General Practice*

60' / 90'

130 / 150 €

HathaYoga Clásico / *Classic Hatha*

La práctica más tradicional; aúna secuencias de posturas dinámicas con otras más estáticas, prānāyāma (ejercicios de respiración) y relajaciones. Flexibilidad, fuerza, coordinación y concentración. Práctica recomendada de 90 minutos.

The most traditional yoga practice; it combines flowing sequences with more static postures, prānāyāma (breathing exercises) and relaxation. Flexibility, strength, coordination and concentration. 90 minutes recommended.

Yoga dinámico suave / *Slow Flow Vinyāsa*

Secuencia fluida de posturas a ritmo pausado / medio. Flexibilidad y coordinación.

A flowing sequence of postures at a moderate / medium pace. Flexibility and coordination.

Yoga dinámico intenso / *Power Vinyāsa*

Secuencia fluida de posturas a ritmo intenso. Fuerza y cardio.

An intense, dynamic sequence of postures. Strength and cardio.

Yoga para Niños / *Children's Yoga*

6 a 12 años / 6 to 12 years

Prácticas Meditativas / *Meditative Practice*

60'

130 €

Prānāyāma

Consiste en distintas técnicas de regulación de la respiración. Respirar de forma consciente calma la mente y es muy relajante.

It consists of several techniques of regulation of the breath. Breathing consciously calms the mind, relaxes and heals the body.

Yoga Nidrā

Se trata de una técnica meditativa profundamente relajante que aporta ininidad de beneficios a nivel físico, mental y emocional. Aumenta la capacidad de memoria y aprendizaje y aporta claridad mental.

A very relaxing meditative technique that provides countless benefits on physical, mental and emotional level. It increases memory, learning capacity and brings mental clarity.

Meditaciones Guiadas / *Guided meditations*

Baños de Sonido / *Sound Bath*

90'

from 350 €

Consiste en aplicar al cuerpo la vibración de distintos instrumentos situados a cierta distancia para que las ondas sonoras relajen todas nuestras tensiones de forma natural. Las frecuencias estimulan la actividad celular del sistema nervioso induciendo a la calma y aliviando la ansiedad y el estrés.

It consists in applying the vibration of different instruments located at a certain distance of the body to favour the relaxation of all tensions in a natural way. Frequencies stimulate the cellular activity of the nervous system, generating a sensation of calm, and relieving anxiety and stress.

Precios válidos desde Enero 2026 a Diciembre 2026 / *Prices valid from January 2026 to December 2026*

IVA incluido / *VAT included.*

Cancelaciones o modificaciones con menos de 12h o no presentados se cargará el 100% del servicio.

Cancellations or modifications made less than 12 hours before the appointment, and no-shows, will incur a 100% charge.

ARANI

YOGA & MEDITATION CENTER
AT FINCA CORTESIN

Prácticas Específicas / *Specific Practice*

90´

150 €

Iyengar

Las características principales son la especial atención que se presta al alineamiento corporal, el propósito específico a la hora de diseñar la secuencia, la intensidad con que la mente se implica en la práctica y el tiempo que se mantiene cada postura. Es la práctica más terapéutica.

The main characteristics are the special attention that is given to the body alignment, a specific purpose when designing each sequence, the intensity with which the mind is involved in practice and the time that each posture is maintained, longer than in other methods. The most therapeutic practice.

Astanga

Consiste en 6 series dinámicas específicas de posturas, coordinadas con respiraciones y direcciones específicas de mirada. Es la práctica más atlética de todas, imprescindible para una buena forma física.

It consists of 6 specific dynamic series of postures, coordinated with the breath and specific gaze points. The most athletic practice, very good physical condition is essential.

Kundalini

Trabaja el cuerpo y la mente a través de un viaje por los chacras (glándulas endocrinas) que, combinado con respiración, mudras (gestos), mantras, meditaciones y el poder del sonido, favorece la alineación y el equilibrio energético. Práctica recomendada de 90 minutos

A journey through the chakras (endocrine glands), which combined with breath, mudra (gestures), mantras, meditations and the power of sound, works on body and mind, favoring the energetic alignment and balance. 90 minutes recommended.

Yin Yoga

Es una práctica sencilla y pasiva, cuyo objetivo es producir estiramientos a nivel muy profundo para eliminar toda la tensión acumulada en el tejido conectivo y las articulaciones. Rejuvenece, aumenta la flexibilidad, desbloquea y estimula los canales energéticos, calma el sistema nervioso y aumenta nuestra capacidad de concentración. Práctica recomendada de 90 minutos.

Is a simple and passive practice, which aims to produce stretches at a very deep level in order to eliminate the accumulated tension in the connective tissue and joints. It rejuvenates, increases flexibility, unlocks and stimulates energy channels, soothes the nervous system and increases concentration. 90 minutes recommended.

Anusara

Esta práctica busca alinearse con lo Divino a través de las 3 A's: Actitud - despertar el corazón y convertirlo en la base de la práctica, Alineación - conciencia de la conexión entre las distintas partes de nuestro cuerpo y Acción - fluir natural de la energía, que conduce a la estabilidad y la alegría.

The goal of this practice is to align with the Divine by practicing the 3 A's: Attitude - awakening the heart and making it the foundation of your practice, Alignment - awareness of the connections between the different parts of ourselves and Action - natural flow of energy, leading to stability and joy.

