



# Centro Kiai presenta: Ana Desvignes

## Ashtanga, Rocket y Meditación



Martes 16 de Marzo de 08:30 am a 10:30 am  
Practica de Primera Serie y Ajustes

Jueves 18 de Marzo de 08:30 am a 10:30 am  
Practica de Vinyasa y Rocket

Martes 23 de Marzo de 08:30 am a 10:30 am  
Meditación en el Ashtanga



Considerada como una de las mejores instructoras mexicanas de la disciplina, Ana Desvignes, arquitecta de profesión, empezó hacer yoga desde 1993. "También inicié en ese entonces prácticas de meditación, de relajación, el estudio de escrituras y después, entre 1995 y 1996, empecé hacer Hata-Yoga Dinámico, que es lo que enseñé y practico hasta hoy en día".

Al practicar este estilo de yoga con regularidad, al que se le denomina Yoga Ashtanga, "uno desarrolla condición física, flexibilidad y aprende a cultivar una mente más clara y enfocada, al generar un espacio de paz y sosiego".

Ana es una destacada instructora de yoga que transmite de forma clara y didáctica los principios de esta disciplina Ashtanga, de la que formó la primera escuela en el país a partir de 1997. "El yoga es una disciplina que tiene que ver con la formación espiritual de uno mismo, porque a partir de esta encuentras fortaleza, te da paz, te da centro, perspectiva, realidad y también templanza, porque la vida no nada más son culpas y castigos como la vivimos en Occidente.

Clase Suelta \$350 c/u

Tres clases \$900

**Informes**  
55 96 85 53  
55 96 85 23  
www.centrokiai.com  
info@centrokiai.com