



# HORARIOS

*de prácticas*



**MARTES**

Hatha Yoga  
Fundamentos

**7:00 a.m.**



**MIÉRCOLES**

Vinyasa Flow

**7:00 a.m.**



**VIERNES**

Hatha Yoga

**7:00 a.m.**



**JUEVES**

Vinyasa Flow

**6:30 p.m.**

[@omduara.yoga](https://www.instagram.com/omduara.yoga)

# MANIFIESTO OMDUARA

OMDUARA es conexión.  
Es un círculo energético que se activa con determinación.

Es el punto donde la disciplina deja de ser carga  
y se convierte en devoción.

OMDUARA nace del compromiso.  
De sostener incluso cuando el ánimo fluctúa.  
De regresar al centro una y otra vez, como afirmación.

Aquí la práctica no es moda o imposición.  
Es ritual.  
Es estructura.  
Es evolución consciente.

Creemos en el crecimiento que se construye lento,  
en la fuerza que se cultiva con presencia,  
en la comunidad que se forma desde la ética.

OMDUARA es energía en movimiento.  
Es el espacio donde el cuerpo aprende a escuchar  
y la mente se entrena.  
Despertamos el SER

No buscamos perfección.  
Buscamos consistencia.

No buscamos intensidad pasajera.  
Buscamos expansión sostenida.

Cada respiración aquí es un acto de regreso a ti.  
Cada práctica es una declaración sincera de compromiso.  
Cada persona que cruza este círculo es parte de su crecimiento.

OMDUARA es principio y continuidad.  
Es inicio y permanencia.  
Es disciplina con alma.  
Es crecimiento con raíz.

Este espacio se construye con presencia.  
Se sostiene con intención.  
Y se expande con consciencia.

Bienvenid@ al círculo.  
Bienvenid@ a tu expansión.  
Bienvenid@ a OMDUARA.