



SANATANA DHARMA

KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
HATHA YOGA	Kontsultatu zuzenean ikastetxe bakoitzean (ikusi zerrenda behean) / Consultar directamente en cada centro (ver lista abajo)	

OHARRA / NOTA:

Klase bakoitzaren edukia:

- Hasierako teoria: 5-10 minutu
- Arnasketa kontzienteko praktikak, burua eta emozioak orekatzeko (pranayama): 10 minutu
- Elastikotasuna eta gorputzaren malgutasuna sustatzeko ariketa fisikoak eta yoga-jarrerak (asanak): 45 minutu
- Tentsio guztiak askatzen dituen azkeneko erlazazioa, atsedeen sakona eta konpondua ematen diguna: 10 minutu

Contenido de cada clase:

- Teoría inicial: 5-10 minutos
- Prácticas de respiración consciente para equilibrar la mente y emociones (pranayama): 10 minutos
- Ejercicios físicos y posturas de yoga para promover la elasticidad y flexibilidad corporal (asanas): 45 minutos
- Relajación final que libera todas las tensiones, nos aporta un descanso profundo y reparador: 10 minutos

FESTAK ETA OPORRAK / FIESTAS Y VACACIONES: Zentroan galdetu / Preguntar en el Centro

IKASTARO EGUNAK FECHAS CURSILLOS	1. lauhilabetea 1er cuatrimestre 10/10/2022 – 12/02/2023	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 13/02/2023 - 11/06/2023
SALNEURRIA / PRECIO	Deskontua: % 15 Descuento: 15%	

Escuela de Yoga SANATANA DHARMA: C/ Bainuetexeko Errepidea, 5 20740 – Zestoa

Tlfno: 625 136 241

<https://yogacondharma.com/>



yogacondharma



yogasanatanadharm

GIPUZKOAKO ZENTROAK / CENTROS GIPUZKOA

<u>AZPEITIA</u>	C/ Enparan 10, 3º Dcha	x.zubimendi.arakama@kzgunea.com	Tlfno: 666 095 648
<u>BEASAIN</u>	C/ Oriamendi 11, bajo	badariyoga@gmail.com	Tlfno: 655 718 207
<u>DONOSTIA</u>	C/ Zubieta 11	ygdonosti@gmail.com	Tlfno: 688 719 716
<u>DONOSTIA</u>	C/ Portuetxe 45C - ático	naiara@parashaktiyoga.com	Tfno: 649 836 611
<u>EIBAR</u>	C/ Asua Erreka 3 (junto al Polideportivo Orbea)	kamalaeskola@gmail.com	Tlfno: 628 027 950
<u>ELGOIBAR</u>	Urazandi 9 bajo	martirikorenai@gmail.com	Tlfno: 685 722 131
<u>ERRETERIA</u>	C/ Aizpitarte 11, bajo 9	lucigc2@gmail.com	Tlfno: 630 031 088
<u>IRUN</u>	C/ Poxpolugile 1, bajo (antes Gral Bergaretxe)	info@yogairun.com	Tlfno: 666 095 648 / 651 702 521
<u>LASARTE – ORIA</u>	C/ Zumaburu 12	yogalasarate@gmail.com	Tlfno: 629 836 090
<u>OÑATI</u>	Bidebarrieta 28, behea	yogaonati@gmail.com	Tifno: 610 953 794
<u>ORIO</u>	Estropalari 8	dizdiratxokoa@gmail.com	Tlfno: 644 354 108

<u>ORDIZIA</u>	C/ Samperio, 18	aruniyoga@gmail.com	Tlfno: 605 743 987
<u>TOLOSA</u>	Barrio Iurre 20-21 bajo	naiara@parashaktiyoga.com	Tlfno: 649 836 611
<u>URRETXU</u>	Ipiñarrieta Kalea 12 - behega	ashaleire@gmail.com	Tlfno: 629 536 392
