



## OFERTA DEPORTIVA 2021/2022 CAMPUS BIZKAIA

ZENTROA CENTRO	HELBIDEA DIRECCION
<p><b>ESCUELA DE YOGA SANATANA DHARMA</b></p> <p> yogacondharma</p> <p> yogasanatanadharm</p> <p><a href="http://www.yogacondharma.com">www.yogacondharma.com</a></p>	<p>Severo Ochoa 12 bis, Entreplanta                      Tfno: 652717655                      ARRIGORRIAGA</p>
ESKAINITAKO JARDUERAK ACTIVIDADES OFERTADAS	EGUNAK EDA ORDUTEGIAK DIAS Y HORARIOS
Clases de Yoga estilo: HATHA YOGA	Consultar directamente con cada centro

MATRIKULA MATRICULA	ESKAINITZA OFERTA	HILABETEKO PREZIOA PRECIO MENSUAL
	15% descuento	

**OHARRA / NOTA:**

**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