



## OFERTA DEPORTIVA 2021/2022 CAMPUS BIZKAIA

| ZENTROA<br>CENTRO  | HELBIDEA<br>DIRECCION                          |
|--|--|
| <b>ESCUELA DE YOGA SANATANA DHARMA</b><br> <b>yogacondharma</b><br> <b>yogasanatanadharm</b><br><a href="http://www.yogacondharma.com">www.yogacondharma.com</a> | General Concha 37<br>Tfno: 634441487<br>BILBAO |
| ESKAINITAKO JARDUERAK<br>ACTIVIDADES OFERTADAS   | EGUNAK EDA ORDUTEGIAK<br>DIAS Y HORARIOS       |
| Clases de Yoga estilo: HATHA YOGA  | Consultar directamente con cada centro         |

| MATRIKULA<br>MATRICULA | ESKAINITZA<br>OFERTA | HILABETEKO PREZIOA<br>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