



OFERTA DEPORTIVA 2021/2022 CAMPUS BIZKAIA

ZENTROA CENTRO	HELBIDEA DIRECCION
ESCUELA DE YOGA SANATANA DHARMA  yogacondharma  yogasanatanadharm www.yogacondharma.com	Txita Toki (Zirku Eskola) Beko Ibarra 31-II Tfno: 676676701 GERNIKA
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