



KIROLA DEPORTE	EGUNAK DIAS	ORDUAK HORARIOS
YOGA	Kontsultatu zuzenean ikastetxe bakoitzean (ikusitako 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 (asana): 45 minutu
- Tentsio guztiak askatzen dituen azkeneko erlaxazioa, atsedena 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 05/10/2026 – 07/02/2027	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 08/02/2027 – 13/06/2027
SALNEURRIA PRECIO	Deskontua: % 15 Descuento: 15%	

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

Tlfno: 625 136 241

<https://yogacondharma.com/>



yogacondharma



yogasanatanadharm

GIPUZKOAKO ZENTROAK / CENTROS GIPUZKOA

ARRASATE	C/ Maalako Errabala Aldea, 32	mailto:mandarayogaeskola@gmail.com	Tfno: 675 700 730
AZPEITIA	C/ Enparan 10, 3º Dcha	x.zubimendi.arakama@kzgunea.com	Tlfno: 666 095 648
BEASAIN	C/ Oriamendi 11, bajo	badariyoga@gmail.com	Tlfno: 655 718 207
BERGARA	C/ Herri Lagunak, 4	sequoya33@hotmail.com	Tfno: 670 867 453
DEBA	Itxas-Gain, Nafarroa Plz., 1	fjzabalaa@gmail.com	Tfno: 615769110
DONOSTIA	C/ Zubieta 11	ygdonosti@gmail.com	Tlfno: 688 719 716
DONOSTIA	C/ Portuetxe 45C - ático	naiara@parashaktiyoga.com	Tfno: 649 836 611
EIBAR	C/ Asua Erreka 3 (junto al Polideportivo Orbea)	kamalaeskola@gmail.com	Tlfno: 628 027 950

<u>ERRETERIA</u>	Aizpitarte Pasabidea, 11	lucigc2@gmail.com	Tlfno: 630 031 088
<u>LASARTE – ORIA</u>	C/ Zumaburu 12	yogalasarte@gmail.com	Tlfno: 629 836 090
<u>OÑATI</u>	Bidebarrieta 28, behe	yogaonati@gmail.com	Tlfno: 610 953 794
<u>ORDIZIA</u>	C/ Samperio, 18	aruniyoga@gmail.com	Tlfno: 605 743 987
<u>TOLOSA</u>	Barrio lurre 20-21 bajo	naiara@parashaktiyoga.com	Tlfno: 649 836 611
<u>URRETXU</u>	Ipiñarrieta Kalea 12 - behe	ashaleire@gmail.com	Tlfno: 629 536 392

