SANATANA DHARMA



KIROLA	EGUNAK	ORDUAK
DEPORTE	DIAS	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 erlaxazioa, atseden sakona eta konpondua ematen diguna: 10 minutu

Contenido de cada clase:

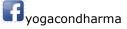
- Teoría inicial: 5-10 minutos
- Prácticas de respiración consciente para equilibrar la mente y emociones (pranayama): 10 minutos
- Ejercicios físicos y posturas de yoga para promover la elasticidad y flexibilidad corporal (asanas): 45 minutos
- Relajación final que libera todas las tensiones, nos aporta 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 07/10/2024 – 09/02/2025	2. lauhilabetea 2º cuatrimestre 10/02/2025 – 15/06/2025
SALNEURRIA /	Deskontua: % 15	
PRECIO	Descuento: 15%	

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

https://yogacondharma.com/





Tlfno: 625 136 241

GIPUZKOAKO ZENTROAK / CENTROS GIPUZKOA

<u>AZPEITIA</u>	C/ Enparan 10, 3° Dcha	x.zubimendi.arakama@kzgunea.com	Tlfno: 666 095 648
BEASAIN	C/ Oriamendi 11, bajo	badariyoga@gmail.com	Tlfno: 655 718 207
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
ELGOIBAR	Urazandi 9 bajo	martirikorenai@gmail.com	Tlfno: 685 722 131
ERRENTERIA	C/ Hondarribia, 4	lucigc2@gmail.com	Tlfno: 630 031 088
IRUN	C/ Poxpolugile 1, bajo (antes Gral Bergaretxe)	info@yogairun.com	Tlfno: 666 095 648 / 651 702 521
LASARTE - ORIA	C/ Zumaburu 12	yogalasarte@gmail.com	Tlfno: 629 836 090
<u>OÑATI</u>	Bidebarrieta 28, behea	yogaonati@gmail.com	Tifno: 610 953 794

ORIO	Estropalari 8	<u>dizdiratxokoa@gmail.com</u>	Tlfno: 644 354 108
ORDIZIA	C/ Samperio, 18	aruniyoga@gmail.com	Tlfno: 605 743 987
TOLOSA	Barrio lurre 20-21 bajo	naiara@parashaktiyoga.com	Tlfno: 649 836 611
<u>URRETXU</u>	Ipiñarrieta Kalea 12 - behea	ashaleire@gmail.com	Tlfno: 629 536 392



