

## OFERTA DEPORTIVA 2024/2025 CAMPUS BIZKAIA

<b>ZENTROA CENTRO</b>	<b>HELBIDEA DIRECCION</b>
 <p>-La Brisa del Sol- (Escuela de Yoga Sanatana Dhama) www.gorlizeyogaymedita.com</p>	<p>Tribiñu, 5 48630 Gorliz</p>
<p>Email: <a href="mailto:labrisadelsol.yoga@gmail.com">labrisadelsol.yoga@gmail.com</a></p>	<p>Tfn: 652 717 655</p>
<b>ESKAINITAKO JARDUERAK ACTIVIDADES OFERTADAS</b>	<b>EGUNAK EDA ORDUTEGIAK DIAS Y HORARIOS</b>
<p>Clases de yoga estilo Hatha Yoga, y meditación</p>	<p>Consultar directamente con el centro</p>

<b>MATRIKULA MATRICULA</b>	<b>ESKAINITZA OFERTA</b>	<b>HILABETEKO PREZIOA PRECIO MENSUAL</b>
<p>Consultar</p>	<p>15%</p>	

**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