

Norentzat?

Edonork praktika dezake yoga, adinak edo gorputzaldiak ez dute inporta.

16 urtetik aurrera.

¿Para quién?

Todo el mundo puede beneficiarse de la practica del Yoga independientemente de cual sea su edad o condición física.

A partir de los 16 años.

Onurak !!

- Malgutasuna eta jarrera hobetzen ditu.
- Energia handitzen laguntzen du.
- Estresa murrizten du eta tentsioa arindu.
- Osasuna eta sistema imunologikoa hobetzen ditu.
- Adimena zoriontsu eta bakean mantentzen laguntzen du.

¡¡ Beneficios !!

- Mejora la flexibilidad y postura
- Ayuda a aumentar la energía.
- Reduce el estrés y alivia la tensión.
- Mejora la salud y el sistema inmunológico.
- Ayuda a mantener la mente feliz y en paz.

YOGA

ORDUTEGIA

Astelehena eta asteazkena

09:30-10:50

Asteartea eta osteguna

19:00-20:20

HORARIO

Lunes y miércoles

09:30-10:50

Martes y jueves

19:00-20:20



SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Yogak gorputza, adimena eta espiritua osatu, zaindu eta indartzen ditu asana, arnasketa eta meditazioaren bidez.

Yoga saio batean zehar, asana edo jarrera harmonizatu ezberdinak praktikatzen dira arnasketarekin, adimen eta gorputzaren onuragarri.

Introducción

El yoga es una actividad que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica las asanas, la respiración y la meditación.

Durante una sesión de yoga, se practican diferentes asanas o posturas armonizadas con la respiración, beneficiosas tanto para la mente como para el cuerpo.

Erabilera araudia:

1. Aktibitatean izena eman ezarritako epean.
2. Saioetan puntuala izan.
3. Saioek 80 minutu iraungo dute.
4. Aldagelak erabili arropaz aldatzeko, eta poltsak edo motxilak armairuetan utzi.
5. Berria den edozer jakinarazi begiraleari: hasiberria, lesioak, sasoi fisikoa.
6. Begiraleak esandakoari jarraitu uneoro.
7. Ur botila eraman beti, eta koltxoia erabiliz gero, eskuzapia ere bai.
8. Erlaxazio ariketak egiteko burusi txiki bat ekartzea gemendagarria da.
9. Galtzetinak erabili.

Normativa de uso:

1. Inscribirse a la actividad en los plazos establecidos.
2. Ser puntual al inicio de las sesiones.
3. Las sesiones tendrán una duración de 80 minutos.
4. Utilizar los vestuarios para cambiarse de ropa y depositar las bolsas-mochilas en las taquillas.
5. Informar al monitor/a de cualquier circunstancia novedosa: principiante, lesionado/a, estado de forma.
6. Seguir las instrucciones dadas por el monitor/a en todo lo referente a la actividad.
7. Llevar botellín de agua a cada sesión y toalla en el caso de utilizar colchoneta.
8. Es recomendable traer una pequeña manta para realizar ejercicios de relajación.
9. La actividad se realizará en calcetines.