

# HAURRENTZAKO YOGA

**Joku eta mugimenduaren bidez, ongizate fisikoa, emozionala eta mentala lantzen dituen disziplina bat da.**

## **Helburuak:**

- Erlaxatzen ikastea.**
- Atentzioa, kontzentrazioa eta memoria hobetzea.**
- Autoestimua eta norbere buruarekiko konfidantzaren garapena.**
- Arnasa eta gorputzaren kontrola lantzea.**

**HH**

**Astelehena 17:15**

**15€/hilean**

**astean ordubeteko saioa**



**LH**

**Asteartea 17:15**



**JAIKI**