

# Programa Yoga





## Introducción

| 1 |

Además de acompañar a empresas y organizaciones en su transición cultural, y dando respuesta al propósito de Fabrika de mejorar la sociedad, presentamos una nueva iniciativa dirigida a la ciudadanía con el objetivo de mejorar el bienestar personal, relacional y social.

Creemos firmemente que, para construir una sociedad más sana y consciente, es esencial centrarnos en el bienestar de las personas que la conforman.

El programa de Yoga está diseñado para impactar positivamente en tu vida diaria. La práctica de yoga tiene múltiples beneficios para la salud y el bienestar de las personas, tanto a nivel físico como mental y emocional.



## Profesora

|21

### Delphine.

“Soy francesa. Sin embargo, eché raíces en San Sebastián, lugar en el que vivo desde hace una década. Aprendí español con argentinos y es por eso que mi acento al hablar suena tan diferente. Es una mezcla que me recuerda el camino recorrido y me gusta.

Mi vida dio un cambio drástico con una filosofía yóguica, tanto dentro como fuera de mi esterilla y poco a poco he ido formándome hasta que la vida me llevó a ser yo quien ofreciera las clases.”



### Recorrido

- 2014/2017: Formaciones de Pilates (MAT, Máquinas, Prenatal y Postnatal, Bosu, Txiki Pilates...) entre Euskadi, Madrid y Barcelona con títulos avalados por la PMA.
- 2016: Low Pressure Fitness, Instructora de GAH (Gimnasia Abdominal Hipopresiva) Bilbao.
- 2017: Yoga One Vinyasa Krama con Jay Sugrim (100 horas) en Barcelona.
- 2018: Anusara Yoga (titulada de Anusara Element) con Susana García Blanco (200 horas) en Oiartzun.
- 2018: Vinyasa Intermedio con Xuan Luan en su método On Line en World Mastery (6 meses).
- 2019: Yoga Terapéutico con Susana García Blanco (76 horas) en Oiartzun.
- 2020: Yin-Yoga en Arhanta Online Academy con Ram Jain (50 horas).



# 1

## Yoga Matutino + Hipopresivos

El despertar colectivo empieza por el despertar individual. Por lo cual arrancar el día avivando la mente desde suaves movimientos biomecánicos es vital para lidiar con todas las adversidades desde una mirada más flexible e integrada.

Seguiremos los ritmos circadianos para avanzar hacia una práctica libre de estrés y motivadora basándonos a unas posturas de reeducación postural.

### Hipopresivos (Opcional)

A través de ejercicios neurodinámicos y respiratorios reeducamos nuestra postura y nuestra capacidad pulmonar.

Esta disciplina tiene muchos beneficios como la mejora postural, aumento de capacidad respiratoria, ayuda a concentrarse, fortalece y tonifica los músculos del core, evita patologías..

📅 Martes

🕒 7:00h a 8:00h

🕒 8:00h a 8.35h (Sesión de hipopresivos opcional)



## 2

# Hatha Yoga

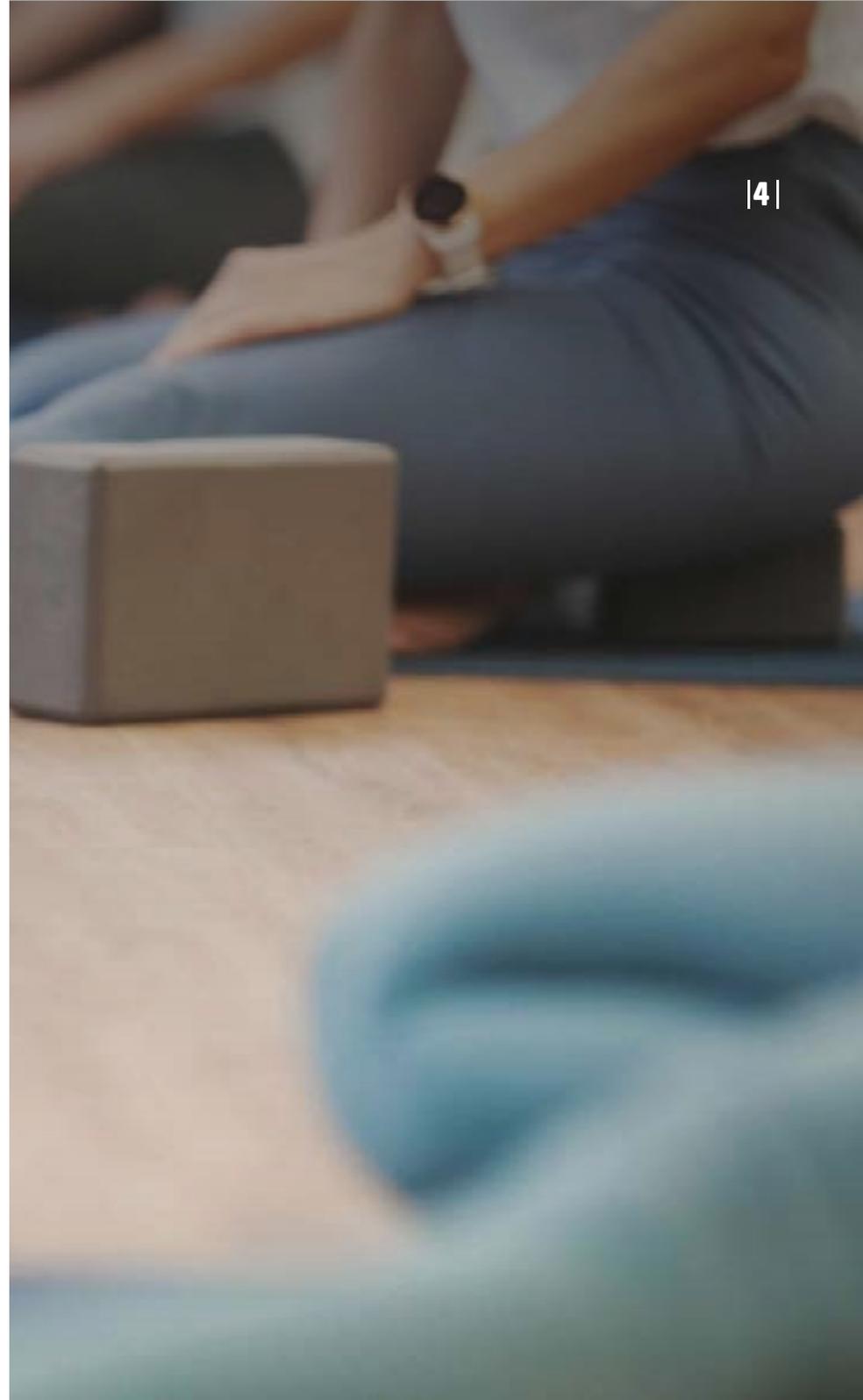
Al terminar el día laboral, nos proponemos evacuar todas las cargas energéticas y tecnológicas con posturas estáticas activas con las que a través de la respiración nos permiten regenerar nuestras energías.

El cuerpo físico es el vehículo de nuestras emociones y descubrimos como expresar todo lo sentido asertivamente a través de diversos ejercicios. Esa práctica genera bienestar, abundancia y soltura.

A través de esta práctica podrás ganar flexibilidad, fuerza, equilibrio y concentración.

 Jueves

 17:00h a 18:15h



# 3

## Vinyasa Flow

En Vinyasa Flow, hilamos posturas con la respiración y la música, bailando nuestra vida al compás de la sonata de nuestras pulsaciones emocionales.

Confiando en nuestras propias cualidades, participamos a una coreografía adaptada a cada individuo.

Se trata de una práctica totalmente liberadora donde la participación colectiva influye en la energía compartida.

Algunos de los beneficios de Vinyasa Flow son la mejora de la coordinación, mejora de capacidad de concentración y equilibrio, trabajar la fuerza...

📅 Viernes

🕒 15:00h a 16:15h



## Precio

Opciones	Tarifa mensual	Tarifa trimestral
1 clase de yoga	55 €	156 €
2 clases de yoga	75 €	210 €
1 clase de yoga + hipopresivos	60 €	171 €
Sólo hipopresivos	40 €	114 €

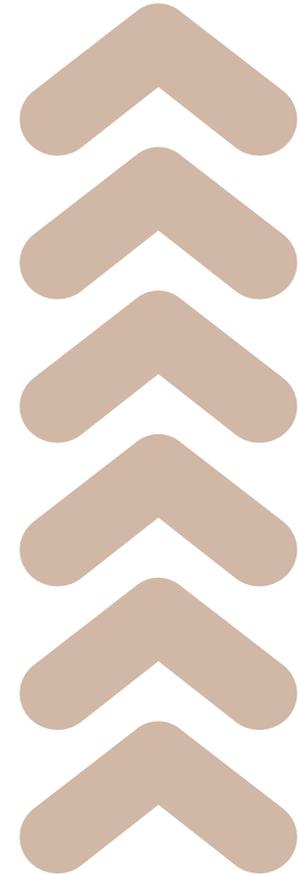
\*Se pide un compromiso trimestral

\*Clases sueltas: 20€

## Lugar

El lugar donde se realizarán las sesiones juega un papel fundamental y Fabrika tiene todo lo necesario para que te sientas arropado. Este edificio se ha diseñado para las personas y el desarrollo de las mismas. Cuando esté disponible y el tiempo lo permita, se hará la práctica en la terraza de Fabrika fluyendo con la energía del sol.

Además, nuestras instalaciones cuentan con vestuarios y ducha para una mayor comodidad.



## Cómo llegar

### Líneas de autobús:



17: Gros-Miramón



28: Centro-Miramón



35: Antiguo-Miramón

## Contacto



Argi Ezkurra



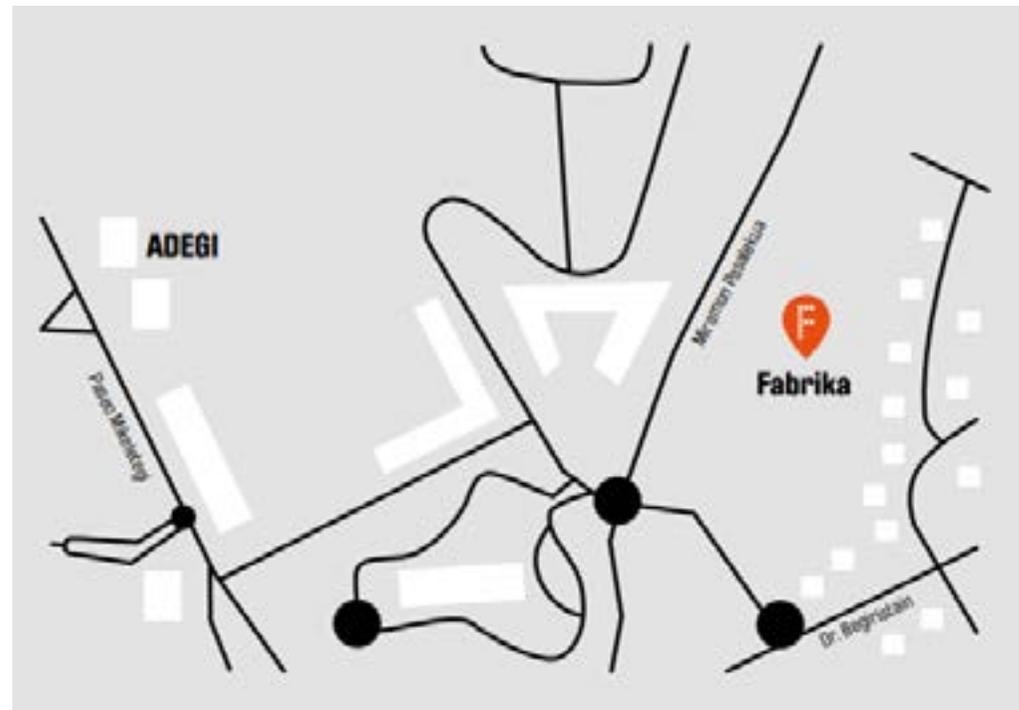
943 06 43 43



argiezkurra@fabrika.eus



Paseo Miramon 181, 20014 Donostia



**Centro de Alto Rendimiento  
Para la Transición Cultural  
de las Organizaciones**



Paseo Miramon 181  
20014 Donostia  
Tel.: +34 943 06 43 43  
email: [info@fabrika.eus](mailto:info@fabrika.eus)