

HORARIO 2025-2026 ORDUTEGIA

	LUNES/ASTELEHENA	MARTES/ASTEARTEA	MIÉRCOLES/ASTEAZKENA	JUEVES/OSTEGUNA	VIERNES/OSTIRALA	
	SATI	METTA	SATI	METTA	SATI	METTA
9:30						
10:00			MINDFULNESS BÁSICO ANSIEDAD Cati Martín 9:30-11:00	YOGA Paula Rodríguez 9:30-10:45		
10:30						
11:00						
11:30		DANZA INTUITIVA +55 Aintzane Revuelta 11:30-13:00	MEDITACIÓN Y QI GONG Isa Markalain 11:15-13:00	HUESOS PARA LA VIDA Enrike Sorzabalbere 11:30-12:30	QI GONG Lurdes Lasas 10:30-12:00	INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN Danel Iñurrategi 11:30-13:00
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00		FELDENKRAIS Paula Rodríguez 17:00-18:00	YOGA DULCE Nekane Santamaría 17:30-18:30			
17:30	MINDFULNESS INTERMEDIO Cati Martín 17:15-18:30					
18:00						
18:30						
19:00	HUESOS PARA LA VIDA Enrike Sorzabalbere 18:45-19:45	YOGA Paula Rodríguez 18:30-19:45	MEDITACIÓN INTERMEDIO Pablo Lasas 19:00-20:30	YOGA Nekane Santamaría 20:00-21:15		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

Más información en baraka@barakaintegral.org y en 605 626 055 (Llamadas o Whatsapp)