



Urban[®]
yoga

Eventos CORPORATIVOS

Cuidamos el corazón de tu empresa

urbanyogabilbao.es

Sesiones



- Todas nuestras sesiones tienen una duración de 90 minutos para proporcionar los beneficios de una práctica que movilice el cuerpo, calme la mente y fomente la conexión con el grupo.
- Cualquiera de nuestras opciones está disponible en español o en inglés.
- Los impuestos no están incluidos en el precio.
- Las actividades realizadas en fin de semana o fuera del horario laboral ordinario llevan un suplemento de 30€.



Yin & Connect

Os embarcaréis en una sesión grupal diseñada para identificar y liberar las tensiones corporales a través de la percepción. Esta experiencia os permitirá soltar y desatar el tejido conectivo que une vuestros músculos, liberando así el estrés acumulado en la vida diaria. Una práctica muy suave y meditativa.

240€ grupo 8 personas (+18€ por persona)
max.18





Yoga & music session

Esta experiencia inmersiva crea una conexión más profunda entre los participantes y el grupo, liberando el estrés y fomentando la armonía. Guiados por Lucía Gil y acompañados por el armonio, esta actividad exclusiva llevará al equipo a un estado de serenidad, reforzando la cohesión y el bienestar colectivo. Perfecto para fortalecer lazos y revitalizar al grupo.

260€ grupo 8 personas (+18€ por persona)
max.18





Yoga aéreo

Ideal para principiantes, esta experiencia lúdica está diseñada para fomentar la conexión y la diversión, garantizando risas y un ambiente positivo. Al finalizar, disfrutarán de una relajación en el columpio que los llevará a su lugar paradisíaco favorito, ofreciendo una experiencia de bienestar completa.

270€ grupo 8 personas (+20€ por persona)
max.13





Yoga & sound trip

Tras una sesión personalizada de yoga, Laura les guiará en una experiencia única de yoga nidra restaurativa. Con los sonidos envolventes de los cuencos tibetanos, el equipo alcanzará un profundo estado de relajación y equilibrio interior, revitalizando cuerpo y mente.

280€ grupo 8 personas (+25€ por persona)
max.12





Breathwork

Este método incorpora técnicas de respiración dinámicas junto con apneas (retención), meditación guiada y un set de música experimental para profundizar la experiencia. La sesión dura 75 minutos e incluye una introducción breve sobre los efectos y la ciencia detrás de ella, una secuencia de respiración de calentamiento, la meditación activa y relajación final.

Guiada por Gala Psychedelic breath®

320€ grupo 8 personas (+20€ por persona)
max. 18





Yoga personalizado

Si deseas una secuencia de yoga más personalizada, adaptada a intereses específicos, estamos encantados de ofrecerte la posibilidad de organizar un evento a medida según las preferencias y necesidades de tu equipo. Soy Irene Sánchez, experta en yoga, meditación y mindfulness MBSR, y estoy aquí para entender las particularidades de tu empresa y brindarte un evento que promueva la cohesión y el bienestar de tu equipo.



Meditación



- Si optan por cualquiera de nuestras experiencias, los empleados tendrán acceso en el mes a una sesión de meditación del estudio.



Contacto

Correo	info@urbanyogabilbao.es
Web	www.urbanyogabilbao.es
Teléfono	+34 611 564 311
Dirección	Cosme Echevarrieta, 1 Bilbao 48009





Gracias



urbanyogabilbao.es