

PRODLOUŽENÝ VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“ 20. – 23. 7. 2017

Kde: Horská chata Antarik (732560262)

Lektor: Eva Hrdličková (608050449, efilipkova@seznam.cz)

Cena: 3800 Kč

Program:

Čtvrtek 20. 7.

15 - 17h – příjezd na chatu

17:00 – 17:30 – prezence (velký sál)

17:30 – 18:45 – lekce JÓGA TERAPIE pro harmonii těla i duše

19:00 - večeře

20:30 – seznamovací SATSANG

Pátek 21. 7.

7:30 – 8:45 - lekce JÓGY S PRVKY VÝVOJOVÉ KINEZIOLOGIE

(obsahující vývojové pozice člověka od jeho narození po napřímení)

9:00 – snídaně

10:30 – 12:45 – workshop „TECHNIKA JÓGOVÝCH POZIC“

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 16:45 – TECHNIKY PRÁNAJÁMY

17:00 – 18:30 – lekce RELAXAČNÍ JÓGY s hlubším procítěním dechu

18:45 – večeře

Sobota 22. 7.

7:30 - 8:45 - lekce DYNAMICKÉ JÓGY PŘI SEDAVÉM ZPŮSOBU ŽIVOTA

9:00 – snídaně

10:30 – 12:45 – workshop „JÓGA A KRČNÍ PÁTEŘ“

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 17:30 – lekce BALANČNÍCH POZIC

17:45 – 18:30 – MEDITAČNÍ TECHNIKY v denním životě

18:45 – večeře

Neděle 23. 7.

7:30 – 8:45 – lekce DYNAMICKÉ JÓGY „NA VLNĚ DECHU“

9:00 – snídaně

10:30 – 12:45 – beseda i cvičení „JAK NA DOMÁCÍ JÓGOVOU PRAXI
+ TIPY NA KRÁTKÉ JÓGOVÉ SESTAVY“

13:00 – oběd, odjezd