

JARNÍ JÓGOVÉ ROZJÍMÁNÍ

sobota 20. 5. 2017

9:00 – 12:30

- ❖ Jak vnést jógu do každodenního života
- ❖ Povídání o smyslu jógy, základních principech
- ❖ Plynulá lekce
- ❖ Dechové techniky
- ❖ Meditační techniky

Vstupné: 450 Kč

Kde: zrcadlový sál KC Semilasso, Palackého třída 126, Brno

Lektor: Eva Hrdličková

S sebou: pití, svačinku, psací potřeby na poznámky

Na půjčení pro všechny: podložky, deky, knihy nejen o józe

Program:

8:45 – 9:00

prezence

9:00 – 10:00

PŘEDNÁŠKA A BESEDA O JÓZE – 1. ČÁST
(cíle a cesty jógy, osmistupňová stezka –
jáma, nijáma, ásana)

10:00 – 11:00

LEKCE JÓGY v souladu s hlavními principy jógy

11:00 – 11:10

přestávka

11:10 – 12:30

2. ČÁST PŘEDNÁŠKY (pokračování
osmistupňové stezky – teorie, nácvik
technik dechových a meditačních)

NUTNÁ REZERVACE na čísle 608 050449

nebo na efilipkova@seznam.cz

www.jogaeva.cz www.facebook.com/jogaeva