

Obowiązuje od - 2.10.2018r.

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ - Ayurvedic Joga

Joga Studio „SivaSana” - więcej informacji - tel. 502 111 394

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
17 ³⁰ -19 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Medytacja OM CHANTING (potwierdzaj tel.)	JOGA dla KREĞOSŁUPA Pitta / Vata / Pitta	Konsultacje ayurwedyjskie (Zapisy przez tel.) • ustalenie twojego typu psychofizycznego i adekwatne do Ciebie: - porady żywieniowe - diagnoza czynnościowa kręgosłupa-porady - wskazania do profilaktyki zdrowia zgodnie z naturą	JOGA dla KREĞOSŁUPA Pitta / Kapha	JOGA dla KREĞOSŁUPA w stresie Pozycje ułożeniowe
	OM CHANTING	NIDRA JOGA / MEDYTACJA		MEDYTACJA 18.45 - 19.15	RELAX
18 ³⁰ -20 ⁰⁰	JOGA OGÓLNA	19.00-20.30 Grupa Rozpoczynają ca Zapisy przez tel.: 502 111 394	SIVANANDA Grupa ogólna MEDYTACJA	JOGA INDYWIDUALNA (Zapisy przez tel.)	Sobota <i>Dla wszystkich chętnych</i> Raz w m-cu (w nowiu) godz.10⁰⁰-14⁰⁰ MEDYTACJA