

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
17 ⁰⁰ -18 ³⁰	JOGA indywidualna -uzgadniać przez 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
18.20-18.45		RELAX / MEDYTACJA		MEDYTACJA	RELAX / MEDYTACJA
18 ⁰⁰ -19 ³⁰	JOGA OGÓLNA	19.00 – 20.30 JOGA dla KREĞOSŁUP A grupa ogólna	SIVANANDA Grupa ogólna MEDYTACJA		19.00 -20.30 JOGA dla KREĞOSŁUP A grupa łagodna

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ - Obowiązuje od - 21.01.2019r.
JOGA STUDIO „SIVASANA” - WIĘCEJ INFORMACJI - TEL. 502 111 394

Sobota - Dla wszystkich chętnych Raz w m-cu (w nowiu) godz.10.00-14.00--MEDYTACJA