

Obowiązuje od - 2.11.2018r.

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ - Ayurvedic Joga

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

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
		RELAX / MEDYTACJA		MEDYTACJA 18.20 - 18.45	RELAX
19 ⁰⁰ -20 ³⁰	GODZ. 18.00-19.30 JOGA OGÓLNA	Grupa Rozpoczynają ca Zapisy przez tel.: 502 111 394	GODZ. 18.00-19.30 SIVANANDA Grupa ogólna MEDYTACJA	JOGA dla KREĞOSŁU PA Grupa łagodna	Sobota Dla wszystkich chętnych Raz w m-cu (w nowiu) godz.10.00-14.00 MEDYTACJA