

VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“



3. – 5. 3. 2017

Kde: Horská chata Antarik (732560262)

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

Cena: 2600 Kč

Program:

Pátek 3. 3.

15 - 17h – příjezd na chatu

17:00 – 17:30 – prezence (velký sál)

17:30 – 18:45 – lekce JEMNÉ JÓGY pro nastolení klidu na konci dne

19:00 - večeře

20:30 – seznamovací SATSANG

Sobota 4. 3.

7:30 – 7:45 – zahřívací techniky PRÁNAJÁMY

7:45 – 8:45 - lekce JÓGY PRO ZDRAVÁ CHODIDLA

9:00 – snídaně

10:30 – 12:45 – workshop „TECHNIKA JÓGOVÝCH POZIC PRO POZDRAVY SLUNCI A MĚSÍCI“

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 17:15 – JÓGOVÉ TECHNIKY PODPORUJÍCÍ KONCENTRACI

17:30 – 18:30 – POZDRAV MĚSÍCI (harmonizující sestava)

18:45 – večeře

Neděle 5. 3.

7:30 – 8:45 – ZDRAVÍME SLUNCE

(desítky pozdravů Slunci v různých variacích a pokročilostech)

9:00 – snídaně

**10:30 – 12:45 – beseda „PRINCIPY JÁMY A NIJÁMY VE VZTAHU K ÁSANÁM“
(např. „nenásilí“ při provádění ásán a zpětné působení na jiné oblasti života)**

13:00 – oběd, odjezd