

vlasenické
JOGOVÁNÍ

24 | 6 | 2023

Magická zahrada Vlasenice
u Kamenice nad Lipou

Program

9 - 9.45

Registrace a čas s čajem

9.45

Namaste

10 - 11

Zklidnění mysli a pozdravení slunci | Monča Hronová

11.10

Polední vinyása | Háňa Houšková

12.10

Piknikový oběd

13 - 13.45

Pohyb, lidské tělo a energie | Peťa Zahradník

14 - 15

Pranajáma a jóga flow | Terka Zahradníková

15.15 - 15.45

Aromaterapie v józe i běžném životě | Míša Budeková

16 - 16.30

Meditace a relaxace v jinových pozicích

16.30

Namaste a piknik ...

piknik se skvělým zdravým jídlem | nápoje Tomchai |
svíčky Láskavosk | náramky Evele | oleje Young Living |
kosmetika Nikko B. | Hania dekorace a další ...

Registrace na www.lhota-vlasenice.cz nebo www.evolutiongym.cz.

