

S JÓGOU HLOUBĚJI

Program víkendového kurzu 3. - 5. dubna 2020

pá

17:30 úvodní setkání
18:30 večeře
20:00 jógová teorie
21:00 relaxace

ne

7:00 meditace pohybem
7:30 ranní cvičení
8:00 snídaně
10:00 dopolední lekce
12:30 oběd + zakončení

so

7:30 ranní cvičení	14:30 vědomá procházka očistné techniky
8:00 snídaně	
10:30 dopolední lekce ☺ probuzení chuťových buněk	16:30 odpolední lekce
12:30 oběd	18:30 večeře
	20:00 Om chanting



Dům jógy v Hlavici