

Obowiązuje od - 1.10.2020r.

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ

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

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
18 ⁰⁰ -19 ⁴⁵		JOGA dla KRĘGOSŁUPA Pitta / Vata / Pitta	Konsultacje ayurwedyjskie (Zapisy przez tel.) <ul style="list-style-type: none">ustalenie twojego typu psychofizycznego i adekwatne do Ciebie:<ul style="list-style-type: none">- porady żywieniowe- diagnoza czynnościowa kręgosłupa-porady- wskazania do profilaktyki zdrowia zgodnie z naturą	JOGA dla KRĘGOSŁUPA Pitta / Kapha	KRIYA JOGA
		NIDRA JOGA / MEDYTACJA		MEDYTACJA	RELAX
18 ⁰⁰ -19 ⁴⁵	JOGA OGÓLNA	19.30-20.45 Grupa Rozpoczynająca Zapisy przez tel.: 502 111 394	SIVANANDA Grupa ogólna MEDYTACJA	JOGA INDYWIDUALNA (Zapisy przez tel.)	Sobota <i>Dla wszystkich</i> <i>chętnych</i> Raz w m-cu (w nowiu) godz.10⁰⁰-14⁰⁰ MEDYTACJA