

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ZAJĘĆ

WEEKEND Z JOGĄ

PIĄTEK

17.00–18.00 Popołudniowa sesja – czym jest joga – w teorii i praktyce

20.45–21.45 Wieczorna sesja relaksacyjna – Nidra Joga

SOBOTA

08.00–09.00 Poranne przebudzenie z jogą – synchronizacja ruchu z oddechem – poranna energia

17.00–18.00 Popołudniowa sesja jogi rozciągającej – teoria i praktyka

20.45–21.45 Wieczorna sesja relaksacyjna z użyciem misy tybetańskiej

NIEDZIELA

08.00–09.30 Poranna sesja jogi energetyzującej – „Przed podróżą”

Prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu. Koszt 80 zł/godz.

Dla Państwa komfortu na zajęcia poranne o godz. 8.00 zapraszamy przed śniadaniem, na pozostałe sesje minimum 1,5 godziny po posiłku lub 1,5 godziny przed nim.

Niezbędne w trakcie zajęć: wygodna odzież do ćwiczeń.