

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ZAJĘĆ

DNI Z JOGĄ 19–24 MARCA

NIEDZIELA
19.03.2023

20.00–21.00 Spotkanie organizacyjne i sesja relaksacyjna

PONIEDZIAŁEK
20.03.2023

08.00–09.00 Poranne przebudzenie z jogą – ćwiczenia oddechowe oraz sekwencje dynamiczne

12.00–13.30 Sesja jogi energetyzującej – teoria i praktyka

17.00–18.00 Popołudniowa sesja jogi wzmacniającej – teoria i praktyka

20.45–21.45 Wieczorna sesja relaksacyjna – Nidra Joga

WTOREK
21.03.2023

08.00–09.00 Poranne przebudzenie z jogą – 5 rytuałów tybetańskich

12.00–13.30 Sesja jogi energetyzującej – teoria i praktyka
(w przypadku sprzyjających warunków atmosferycznych spacer z jogą)

17.00–18.00 Popołudniowa sesja jogi rozciągającej – teoria i praktyka

20.45–21.45 Wieczorna sesja relaksacyjna z użyciem misy tybetańskiej

ŚRODA
22.03.2023

08.00–09.00 Poranne przebudzenie z jogą – ćwiczenia oddechowe oraz sekwencje dynamiczne

12.00–13.30 Sesja jogi energetyzującej – teoria i praktyka

17.00–18.00 Popołudniowa sesja jogi wzmacniającej – teoria i praktyka

20.45–21.45 Wieczorna sesja relaksacyjna – technika progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ZAJĘĆ

DNI Z JOGĄ 19–24 MARCA

CZWARTEK
23.03.2023

- | | |
|-------------|--|
| 08.00–09.00 | Poranne przebudzenie z jogą – ćwiczenia oddechowe oraz sekwencje dynamiczne |
| 12.00–13.30 | Sesja jogi energetyzującej – teoria i praktyka
(w przypadku sprzyjających warunków atmosferycznych spacer z jogą) |
| 17.00–18.00 | Popołudniowa sesja jogi wzmacniającej i rozciągającej
– Joga dla kręgosłupa |
| 20.45–21.45 | Wieczorna sesja relaksacyjna – medytacja mindfulness
(medytacja uważności) |

PIATEK
24.03.2023

- | | |
|-------------|--|
| 08.00–09.30 | Poranna sesja jogi energetyzującej – „przed podróżą” |
|-------------|--|

*Na zajęcia o godzinie 08.00 zapraszamy przed śniadaniem,
a na zajęcia o godzinie 17.00 zapraszamy przed kolacją.*

*Niezbędne w trakcie zajęć: wygodna odzież do ćwiczeń,
odzież i obuwie do spacerów w warunkach terenowych.*