



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ZAJĘĆ

WEEKEND Z JOGĄ

PIĄTEK

17.00–18.00 Popołudniowa sesja – jogą w teorii i praktyce – sala fitness

20.45–21.45 Wieczorna sesja relaksacyjna – Nidra Joga – sala fitness

SOBOTA

08.00–09.00 Poranne przebudzenie z jogą – 5 rytuałów tybetańskich – sala fitness

17.00–18.00 Popołudniowa sesja jogi rozciągającej – teoria i praktyka – sala fitness

20.45–21.45 Wieczorna sesja relaksacyjna z użyciem misy tybetańskiej – sala fitness

NIEDZIELA

08.00–09.30 Poranna sesja jogi energetyzującej – „przed podróżą” – sala fitness

*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.