

# Dr Irena Eris

HOTELE SPA

## JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI

PROGRAM ZAJĘĆ

PIĄTEK	15.30–16.15	Power Yoga
	18.30–19.30	Podróże w dźwiękach
SOBOTA	08.30–09.00	Joga na dzień dobry
	12.00–13.00	Yin Yoga hormonalna
	15.00–15.45	Power Yoga Vinyasa
	17.30–18.30	Podróże w dźwiękach – misy kryształowe, dzwonki, misy tybetańskie
NIEDZIELA	08.30–09.00	Joga na dzień dobry
	12.00–13.00	Yin Yoga hormonalna