

sobota 26.11.2011

9.00 - 12.00

pohybové centrum L-activity

Jelšova 2, Panónsky háj - Čierna voda

Powerjoga WORKSHOP

9.00 - ROZHÝBTE SA POWERJOGOU

10.00 - ZÁZVOROVÝ ČAJÍK

10.15 - TECHNIKA POZÍCIÍ

11.15 - OVOCNÉ OSVIEŽENIE

11.30 - RELAXÁCIA

12.00 - UKONČENIE

harmónia

yoga

telo

mysel'

dýchanie

pohyb

flow

pozícia

sila

stabilita

flexibilita

asana

energia

zdravie

balanc

relaxácia

uvoľnenie

odдых

aktivita

koncentrácia

vedomie

www.JOGAVSADE.sk

www.l-activity.sk



PRÍDTE SI ZACVIČIŤ!

vstup voľný

