

YOGA WELLNESS WEEKEND

Birdland Golf & SPA Resort ***** , Bük (kúpele), Maďarsko

PROGRAM

sobota 20.2.2010

- » 09.00 **Check-in - registrácia na kongres**
- » 10.00 **Welcome - zahájenie kongresu**
- » 10.15 **Wellness yoga** - Miška Hlučová
Príjemne plynúca joga
- » 11.30 **Fly, flow, magic** - Barbara Klučárová, Zuzka Plevová
Joga inšpirovaná Vinyasa Flow a Anusara jogou, Partner a Akro joga - s kúzlom na záver
- » 13.30 **Free community class (Yoga basics)**
Barbara Klučárová, Zuzka Plevová
Otvorená hodina pre všetkých – víkendových jogínov aj ich doprovod - ZADARMO
- » 15.45 **Power yoga workshop** - inštruktorky JOGA || (VŠADE
Interaktívny workshop klasickej Power jogy
- » 17.00 **Ashtanga yoga** - Jarko Pávek
Tradičná Ashtanga dávnych majstrov

nedeľa 21.2.2010

- » 06.30 **Sunrise yoga and meditation**
Zuzka Plevová, Jarko Pávek
Privítajme deň s jogou
- » 09.30 **Bikram basic** - Janka Kováčová
Prečistenie tela a duše pomocou pozícií z Bikram jogy
- » 11.00 **Take away yoga** - Zuzka Plevová
Balíček jogových pozícií na doma

