

Joga oznacza unię, połączenie. Połączenie ciała, umysłu, oddechu.

Hatha to połączenie energii witalnej, męskiej = energii słońca (Ha)
i energii refleksji, kobiecej = energii księżyca (Tha)

Zapraszamy na warsztaty Hatha jogi łączące dwa style:
klasyczną jogę wg. Iyengara oraz płynną jogę sekwencyjną Vinyasa.

Plan warsztatów:

Część pierwsza - praca z detalem - joga Iyengar

Część druga - praca w sekwencji - joga Vinyasa

Relaks: Yoga Nidra oraz relaks w dźwiękach mis i gongów

Czas: NIEDZIELA (29 styczeń) godzina 16.00 - 19.30 (3,5 h)

Miejsce: Studio Jogi Yam, ul. Kochanowskiego 4/10 Poznań

Cena: 40pln (zaliczka 20pln)

Wymagana co najmniej 3 miesięczna praktyka jogi.

Konieczność rezerwacji miejsca: telefonicznie 660 898 703 (Ulla), 797-130-616.(Asia), e-mailowo (info@namasteyoga.pl, studio@joga-yam.pl) lub bezpośrednio w Studio Jogi Yam.