



Harmónia tela, mysle a duše

Seminár s Višvagurudžim Joga v dennom živote pre zdravie Martin

15. – 17. november 2019

PROGRAM

PIATOK			
15.00	19.30	registrácia	registration
17.30	18.30	večera	dinner
19.30		Satsang	Satsang

SOBOTA			
6.00	8.00	cvičenie	exercise
8.00	9.00	raňajky	breakfast
10.00	12.00	Slávnostné otvorenie Jogacentra, Gogoľova 3	Opening ceremony of the Ashram, Gogoľova 3
12.30	13.30	obed	lunch
14.30	15.30	joganidra	yoganidra
15.30	17.00	ásany, pranajáma	asanas, pranayam
17.00	18.00	večera	dinner
19.00		Satsang	Satsang

NEDEĽA			
6.00	8.00	cvičenie	exercise
8.00	9.00	raňajky	breakfast
9.30	11.30	prednáška	lecture
11.30	12.30	obed	lunch