



Spoločnosť Joga v dennom živote – pobočka Bratislava

0908 127 537 **www.jogacentrum.sk**

v sobotu **4. septembra**

9:00 - 12:00

14:00 - 18:00

v Jogacentre na Budatínskej 20

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ **A ZÁPIS DO KURZOV JOGY**

v novej sezóne: **september 2010 – január 2011**

P R E D N Á Š K Y	9:00 - 9:45	Pozície pre pocit pohody
	15:00 - 15:45	ako vám cvičenia môžu pomáhať pri bolestiach chrbta, kĺbov a pri prekonávaní únavy
	10:00 - 10:45	Uvoľnenie v každodennom zhone
	16:00 - 16:45	ako zvládať stres a uchovať si pokojnú myseľ počas celého dňa
	11:00 - 11:45	Správnym dychom k vitalite
	17:00 - 17:45	ako môžete zvýšiť svoju koncentráciu, posilniť imunitnu a pomôcť si pri astme či alergiách
	14:00 - 14:45	Prínos jogy pre zdravý vývin detí
		stretnutie pre rodičov - predstavenie náplne jogových cvičení pre deti vo veku 6 - 10 rokov

Vstup je voľný. Je možné zúčastniť sa jednotlivých programov.

Prednášky prebiehajú v cvičebnej hale, vstup do haly je v ponožkách.

Sedí sa na zemi, podložky sú k dispozícii. Tešíme sa na spoločné stretnutie.