

Вегански Йога Уикенд 23 - 24 - 25 Ноември 2018

почивна база ИГЛИКА
организирано от клуб Йога Кайваля Пловдив

2 пансиона с включени семинарни такси
100 лв. при настаняване на 2 - 3 - 4 души в стая.

Масаж - 30 мин. - 20 лв.
Квантов анализ - 15 лв.

Програма:

петък, 23 Ноември
От 12.00 - Настаняване
разходка (гъбобер)
17.00 - 18.30 – Хата Йога практика
19.00 – вечеря
20.30 - 21.00 - Медитация – Звуци на Чакрите

събота, 24 Ноември
6.00 – Ставане от сън
6.20 – 6.50 – Анапана
7.00 - 8.30 - Хата Йога-практика
9.00 – закуска
10.00 - разходка (гъбобер)
12.00 - цигун
13.00 – обед
15.00 - разходка (гъбобер)
17.00 - 18.30 –Хата Йога-практика
19.00 – вечеря
20.30 - 21.00 - Медитация – Звуци на Чакрите

неделя, 25 Ноември
6.00 – Ставане от сън
6.20 – 6.50 – Анапана
7.00 - 8.30 - Хата Йога-практика
9.00 – закуска
10.00 – разходка (гъбобер)
12.00 - цигун
13.00 - обед
освобождаване на стаите

Моля, носете си постелка за практиките.