



Letní jógování na vlnách Tibetu

5. 8.
2017

Srdečně vás zveme na **letní lahodný pohybový koktejl**.
Namícháme vám **různé druhy jógy**, ozdobíme jej **autentickým povídáním se Sonamem Tseringem** (o životě v tibetském klášteře) a na závěr přidáme **blahodárné zvuky tibetských mís na meditačním koncertu**.

Místa konání:

Živá kavárna – Radotín

Famelie – Černošice

Lektoři: Monika Vošalíková-Košařová,
Lenka Pokutová, Věra Havlová, Ondřej Lunga

Hosté: Sonam Tsering z Tibetu,
František Horváth

Cena:

celý den (jóga + beseda a koncert):

850 Kč / předprodej 1.050 Kč / na místě

odpolední program (beseda a koncert): 350 Kč

Rezervace: anjuyoga@seznam.cz

PROGRAM:

Živá kavárna – 9:00 – 12:30

09:00 – 10:30 – použití foam rollingu v józe

11:00 – 12:30 – fasciální jóga

12:30 – 14:00 – oběd

Famelie – 9:00 – 12:30

09:00 – 10:30 – jemná jóga na vlnách dechu

11:00 – 12:30 – chodidla jako vnitřní hlas zdraví

12:30 – 14:00 – oběd

14:00 – 18:00

14:00 – 16:00 – beseda se Sonamem
Tseringem Tibet

16:30 – 18:00 – koncert Tibetské mísy



Famelie
MOKROPSY