

WAKACJE Z JOGĄ

Program wyjazdu

19 – 26 lipca 2014

Lipowa Dolina



PLAN WYJAZDU

19 lipca sobota

16:00 zakwaterowanie gości
18:00 relaksacyjna sesja jogi
19:30 obiadokolacja
20:30 spotkanie informacyjne

20 – 25 lipca niedziela - piątek

7:00 ćwiczenia oddechowe i medytacja
8:00 – 9:30 sesja jogi dla zaawansowanych
9:30- 11:00 sesja jogi dla praktykujących
11:00 śniadanie
12:00- 17:00 czas wolny (spacery po okolicy, wycieczki rowerowe)
17:00- 19:00 sesja jogi dla kręgosłupa/ regeneracyjna
19:00 obiadokolacja
20:00 czas wolny, gry i zabawy towarzyskie

26 lipca sobota

7:00 ćwiczenia oddechowe i medytacja
8:00 – 10:00 sesja jogi wspólna
10:30 śniadanie
12:00 wykwaterowanie