

Hatha Jóga Tábor részletes programja

2015. július 17. péntek

Érkezés: 13-14 óra között.

Találkozás a Combi Callanetics Kft. Telephelyén

Cím: 9027 Győr, Munkás u. 8.

14.00-14.45 Ki, miért szereti a jógát és miért jött-e hozzánk?

15.00-15.30 Légzőgyakorlatok fontossága, hatása, gyakorlása

15.45-16.45 Energiablokk oldó gyakorlatok, nyújtások az ízületek mobilizálására

17.00-18.00 Testgyakorlatok (ászanák), és azok hatása szervezetünkre

18.00-tól Szabadidő

2015. július 18. szombat

Kérlek, gyere éhgyomorral, vagy maximum teát, gyümölcsöt egyél otthon reggelire.

7.30- 8.00 Napüdvözet mentális, fizikai hatása és gyakorlása

8.00- 8.30 Könnyű reggeli (tea, gyümölcs)

8.30- 9.30 A jóga filozófiája

10.00-12.00 Páros gyakorlatok és ászanák előkészítésére szóló gyakorlatok

12.00-14.00 Szabadidő, ebéd

14.00-14.30 Gyertyaláng figyelése az összpontosítás, elmélyülés, tudatosság megszerzése érdekében

14.45-15.30 Relaxáció, meditáció gyakorlása, fontossága, hatása közérzetünkre

15.45-16.15 Légző-, idegerősítő és tisztító gyakorlatok

16.30-17.45 Ászanák gyakorlása, relaxáció

18 órakor táborzárás

Kérlek, hozz magaddal kényelmes, lehetőleg pamut öltözetet, fehér zoknit. Más nem kell, tornastúdióm a jógához teljesen felszerelt.

Várlak szeretettel:

Ditrói Mária

www.callanetics.hu info@callanetics.hu +36209256510

