



PLAN ZAJĘĆ STAŁYCH

Poniedziałek						18.00-19.00 Joga flow
Wtorek		10.00-11.00 Świadome oddychanie	11.00-12.00 Porozmawiamy o odżywianiu		17.00-18.15 Joga relaksacyjna dla początkujących	18.30-19.45 Joga relaksacyjna dla zaawansowanych
Środa			11.00-12.00 Mindfulness- Trening uważności			18.00-19.00 Joga flow
Czwartek	9.00-11.00 Joga Relaksacyjna				15.00-16.00 Wizualizacja	
Piątek			11.00-12.00 Joga Yin			