

YOGA WORKSHOP

kapacita miestnosti
obmedzená



len za 17 euro
pozvanie na čaj a
občerstvenie v cene



Zapálme sa pre jogu

04.12.2010 Bratislava

Golem Club, Aupark, Bratislava

Prídte nájsť vnútorný oheň a zahriať sa počas chladných dní na 3. ročník mikulášskeho yoga workshopu pod mottom „Zapálme sa pre jogu“, pre začiatočníkov aj pokročilých. Workshop bude zameraný na prácu s treťou čakrou - *manipúra* *čakrou*. Nájdeme ju v oblasti pupku a tráviaceho systému, ohnivá tretia čakra, tzv. jasný drahokam. Napomáha k sebaúcte, k vnútornej sile bojovníka, ovláda trávenie a metabolizmus, dodáva odvahu prekonať „neprekonateľné“ a skúsiť niečo nové. *Manipúra* je miesto vnútorného ohňa, centrum hlbokého a úprimného smiechu, zdroj vitality, miesto vnútorného uspokojenia, keď druhému pomôžeme - lepšie miesto v nás by sme pred Vianocami aktivovať ani nemohli.

» 10.30 - 11.20 **Registrácia**

» 11.30 - 12.50 **Evolution yoga so Zuz****

zapálená dychom Ujjayi [udžají] a dynamickými prvkami Partner yogy

» 13.10 - 14.30 **Ashtanga yoga s Jarom**

spolu s ohnivou Manipúra sériou

Zmena programu vyhradená

registračný poplatok

17 € pri úhrade do 28.11.2010

21 € pri úhrade na mieste

Členovia Golem Health klubu zadarmo

registrácia:

» **osobne** na recepciách Golem clubov Aupark, Avion a Tower 115

» **telefonicky** na číslach 02/ 6353 0891, 0917 508 649
(podmienkou je nahlásenie čísla Golem karty)

» **elektronicky** (formulár a číslo účtu nájdete na www.golemclub.sk)

www.jogavsade.sk

www.golemclub.sk