

FESTIVAL JOGI

20 MAJA
2018

PODCZAS TARGÓW:

GO ACTIVE
SHOW

HARMONOGRAM

NIEDZIELA 20.05.



10:45 - 11:45

MEDYTACJA DLA OSÓB AKTYWNYCH

Często mówi się, że zwycięstwo zaczyna się w głowie. Nie tylko nasza sprawność fizyczna wpływa na nasze wyniki. Czy wiesz, że skupienie jest częścią udanego treningu? Medytacja pozwala uspokoić umysł i emocje. Dobry trening to ten, w którym angażujesz swoje ciało, a twój umysł jest spokojny. Dzięki ćwiczeniom oddechowych oraz prowadzonej medytacji doświadczysz prawdziwego skupienia i determinacji na cały dzień.

ZAJĘCIA DLA KAŻDEGO | PROWADZĄCA: EWA WRZOS

12:00 - 13:00

ODKRYJ MOC ODDECHU

Czy wiesz, że joga to nie tylko asany, ale też oddech? Odpowiednie techniki oddechowe mogą sprawić, że się rozluźnisz, uspokoisz, ale też dodasz sobie energii. Według badań ćwiczenie układu oddechowego poprawia wydajność całego organizmu. Na tej sesji nauczysz się jak wykorzystać swój oddech, by osiągnąć lepszą formę, bić swoje rekordy oraz dbać o zdrowie. Podczas sesji nauczysz się sekwencji ćwiczeń jogi i technik oddychania, które możesz wykonywać w domu, aby pobudzić i zrelaksować ciało i umysł.

ZAJĘCIA DLA KAŻDEGO | PROWADZĄCA: DOROTA NIEDŹWIECKA

14:00 - 15:00

SRI SRI JOGA

W trakcie naszej sesji wykonamy sekwencję pozycji ze Sri Sri Jogi. Sri Sri Joga pozwala ci się na powrót połączyć z twoją wewnętrzną siłą. Dzięki delikatnym ćwiczeniom rozciągającym pobudzisz mięśnie i przygotujesz się do dynamicznego dnia. Dzięki odpowiedniemu wykorzystaniu oddechu, wprowadzi cię głębiej w stan rozluźnienia oraz uspokoi Twój umysł. Praktyka jogi działa dobrze na trawienie oraz dodaje energii na cały dzień.

ZAJĘCIA DLA KAŻDEGO | PROWADZĄCA: MARTA SAWICKA DANIELAK

Dowiedz się więcej na: www.goactiveshow.pl/festivaljogi  /goactiveshow

ORGANIZATORZY:

