



Harmónia tela, mysle a duše

SRDEČNE VÁS POZÝVAME NA

# KURZY JOGY

PODĽA SYSTÉMU JOGA V DENNOM ŽIVOTE

7.2. 2022 - 1.7. 2022

JOGACENTRUM, BUDATÍNSKA 20, PETRŽALKA

Pondelok	08:00 – 09:30	<b>Joga pre pokročilých</b>	Katarína
Pondelok	10:00 – 11:30	<b>Joga pre seniorov</b>	Otilka
Pondelok	16:00 – 17:30	<b>Joga proti bolestiam chrbta</b>	Vierka H.
Pondelok	17:45 – 19:15	<b>Joga pre mierne pokročilých (2.diel)</b>	Darka
Pondelok	19:30 – 21:00	<b>Joga pre začiatočníkov (1.diel)</b>	Darka
Utorok	10:00 – 11:30	<b>Joga pre pokročilých</b>	Otilka
Utorok	16:00 – 17:30	<b>Joga pre začiatočníkov (1.diel)</b>	Vlasta
Utorok	17:45 – 19:15	<b>Joga pre pokročilých (2.-3.diel)</b>	Vlasta
Streda	10:30 – 12:00	<b>Joga na metabolizmus</b>	Vierka D.
Streda	17:45 – 19:15	<b>Joga pre aktívnych</b>	Silvia
Streda	19:30 – 20:30	<b>Joga na regeneráciu (postkovid) (60min.)</b>	Braňo
Štvrtok	09:00 – 10:30	<b>Joga proti bolestiam chrbta</b>	Otilka
Štvrtok	17:45 – 19:15	<b>Joga proti bolestiam chrbta</b> PREZENČNE + ONLINE	Danka
Štvrtok	19:30 – 20:30	<b>Joga na regeneráciu (postkovid) (60min.)</b> PREZENČNE + ONLINE	Danka
Piatok	16:30 – 18:00	<b>Joga pre pokročilých</b> IBA ONLINE	Rado
Piatok	18:15 – 19:00	<b>Meditácia sebakúmaním</b> IBA ONLINE	Rado
Piatok	17:00 – 18:30	<b>Joga pre mierne pokročilých (2. diel)</b>	Vierka H.

mobil: 0908 127 537

mail: [bratislava@jogavdennomzivote.sk](mailto:bratislava@jogavdennomzivote.sk)

## JOGA

harmonizuje  
uvoľňuje, posilňuje  
regeneruje  
detoxikuje

2 MESAČNÝ

2 MESAČNÝ

[www.JogavDennomZivote.sk/bratislava](http://www.JogavDennomZivote.sk/bratislava)

ŠPORTCENTRUM AMÉLIA, SILVÁNSKA 31, KARLOVA VES

Streda 18:00 – 19:30 **Joga pre mierne pokročilých (1.-2. diel)** Darka