

PROGRAM XXIII. BDJ

17.11.2019

10:00 – 10:30 OTVORENIE

10:30 – 11:30 *Luboš Vavrovič (JS BA)* – jogová terapia

11:40 – 13:00 *Danica a Ivo Ondrušovci (JS BA)* - Štyri fázy ásany
– štyri druhy životných síl

13:00 – 14:00 OBED

14:00 – 15:00 *Martin Bely - SPJ Košice* – Hatha joga

15: 10 – 16:00 *Helena Hruškovičová (JS BA)* Joga pre psoasy

16:20 – 16:40 *Soňa Ftáčniková (JS BA)* – hlboká relaxácia