

PROGRAM XXIV. Bratislavský deň jogy

Dátum: 8.10.2022

Miesto: DANCEHAUS, Stromová 16, Bratislava 8.10.2022

13:00 – 13:45 Vplyv dýchania na vegetatívny nervový systém

Ako dostať sympatikum a parasympatikum do rovnováhy pomocou jógovej praxe a ako dych ovplyvňuje pochody v našom tele - **Nadá Ulehlová**

14:00 – 15:00 Joga ako návod na radosť

Dynamická séria asán a dychu - **Ľubica Račeková**

15:15 – 16:00 Dych náš každodenný

Zostava cvičení pre rozvoj dýchania - **Dodo Blesák**

16:15 – 16:45 Joga nidra

Záverečná relaxácia - **Soňa Ftáčniková**