

10:00 **Otvorenie** (Dagmar Blight, predseda JS)

10:10 – 11:00 **Rozcvička a prípravne cvičenia**
(spomienka na M. Poláška)

11:15 – 12:15 **Vedomie dychu pomocou hathén**
(Peter Ševčík)

12:15 – 13:15 **Obedová prestávka**

13:15 – 14:15 **Čistenie čakier pomocou ásan, práce**
s dychom a bidža mantier (Karin Svitáková)

14:30 – 15:30 **Dynamická joga pre silu a stabilitu**
(Ľubica Račeková)

15:45 – 16:00 **Záverečná relaxácia**
(Dodo Blesák)

