

4. Medzinárodný deň jogy 2018
sobota 16.6.2018 o 09.00
Kuchajda, Bratislava – Nové Mesto



Formálny program:

- 09.15 Otvorenie – indický veľvyslanec na Slovensku – pán Harsh Kumar Jain
- 09.20 Pozdrav Ministerstva kultúry SR
- 09.25 Privítanie účastníkov starostom Bratislavy – Nové Mesto, TBC
- 09.30 Common Yoga Protocol – cvičenie vedené p. Jaiwanti / preklad p. Málek
- 10.15 Ľahké občerstvenie

Cvičenia vedené slovenskými jogovými organizáciami:

- 10.35 Krátka informácia o aktivitách ajurvédského centra v Púchove
- 10.45 Spoločnosť slovensko-indického priateľstva – úvodný strečing
- 11.05 Jogová spoločnosť – hathajoga pre zdravú chrbticu
- 11.25 Joga v dennom živote – Khatu Pranam
- 11.45 Yoga House – pranajáma
- 12.05 Heartfulness – meditácia

Pre rodičov s deťmi ponúkame možnosť počas cvičení využiť detský kútik, kde ich ratolesti môžu zacvičiť detskú jogu a vypočuť zaujímavé indické bájky.