

PROGRAM XXI. BDJ

11.11.2017

DANCEHAUS, Stromová 16, Bratislava

- 10:30 Otvorenie – **Soňa Ftáčniková**
- 10:35 – 11:35 Asána a ozdravujúca vizualizácia - **Ľubica Račková**
- 11:45 – 13:00 Vedomá joga - prítomnosť je majstrovský kľúč pre prepojenie so životom - **Madhuka Majo Sedlák**
-
- 13:00 – 14:00 OBED
-
- 14:00 - 15:30 Vinyasa Flow Yoga - Jama a nijama: návrat k sile stredu - **Petra Plutnarová - ČR**
- 15:45 – 16:45 Panva a panvové dno ako kľúčové prvky pre pohodu na energetickej, emočnej a telesnej úrovni - **Dagmar Blight**
- 17:00 - 17:30 Meditácia – cesta poznania pravdy - **Dodo Blesák**