



JOGOVÁ SPOLOČNOSŤ

PROGRAM XXV. Bratislavského dňa jogy

- 9:45 **Otvorenie** (Dagmar Blight, Jogová spoločnosť)
- 10:00 - 11:00 **Joga ako nástroj na zvyšovanie flexibility chrbtice a kĺbov**
(Juraj Šimko, Jogová spoločnosť)
- 11:15 – 12.15 **Zostava jogových cvičení na podporu trávenia**
(Zdeno Kubo, Santosha yoga studio)
- 12:15 – 13.15 **Obedová prestávka**
- 13:15 – 14:00 **Ako si zlepšiť zrak vedomím pohybom a dychom**
(Štefan Topoľský, Jogová spoločnosť)
- 14:15 – 15:15 **Joga pre duševné zdravie**
(Matej Štepita, Učítelia jogy)
- 15:30 – 16:15 **Meditácia metódou sebaspytovania podľa Ramana Mahariši**
(Eduard Michalik, Jogová spoločnosť)
- 16.15 **Ukončenie** (Dagmar Blight)