

**XXVII.
BRATISLAVSKÝ
DEŇ JOGY**

Program

9:45	Otvorenie (Dagmar Blight)
10:00 – 10:45	Rozcvička (Juraj Šimko)
11:00 – 12:00	Jogové cvičenia na podporu pľúc a tráviacich orgánov (Ľubica Račeková)
12:00 – 13:15	Obedová prestávka
13:15 – 13:45	Mentálno-koncentračné cvičenia (Marianna Žilková)
14:00 – 15:00	Harmonizácia tatiev (Patricia Gossányiová)
15:15 – 15:45	Práca s dychom (Jana Čahojová)
16:00 – 16:30	Relaxácia – Joga nidra (Vlasta Miadoková)
16:30	Ukončenie

Vstupné: 10 €

Doneste si prosím: karimatku, meditačný vankúš, deku.

Káva, čaj, minerálka k dispozícii.

**23. 11. 2025 | 9:45 – 16:30
DANCEHAUS
Stromová 16, Bratislava**



**JOGOVÁ
SPOLOČNOSŤ**