

Vabljeni na TAO-JOGA

Vikend retreat

v neokrnjeni naravi
Kočevskega roga

7.-9.OKTOBER 2022

PETEK

večerja

18:00

meditacija - spoznaj energije petih žensk v tebi

19:30

SOBOTA

jutranja joga - raztezanje, krepitev in sproščanje telesa in uma

8:30-10:00

zajtrk

10:30

joga obraza - dvig obraza in glajenje gubic

14:00-16:00

večerja

17:00

ženske vadbe - nega in aktivacija hormonskega sistema

19:00-21:00

NEDELJA

Tao joga - popolna nega ženskih organov, telesa in obraza

8:30 -10:00

zajtrk

10:30

PRIVOŠČI SI VIKEND ZASE



Cena:

-celotni program (bivanje, vadbe, prehrana) - **220€**

-sobota (vadbe+prehrana) - **90€**

Prijave:

jaya.taoyoga@gmail.com
040 459 851



Joga



Joga obraza



Dihalne vaje



Ženske vadbe