



Indické veľvyslanectvo na Slovensku
v spolupráci s mestskou časťou Bratislava - Nové Mesto,
Spoločnosťou Joga v dennom živote, Jogovou spoločnosťou,
Spoločnosťou slovensko-indického priateľstva
a Yoga Vidyalya Centrom Vás pozývajú na



MEDZINÁRODNÝ DEŇ JOGY

21. jún 2015

Jogou k harmónii a pokoju

Začnite deň s jogou
Rekreačný areál Kuchajda
8:00 - 12:15 hod.

Viac informácií nájdete na

www.denjogy.sk



1. Medzinárodný deň jogy

21. 6. 2015

Rekreačný areál Kuchajda
Bratislava - Nové Mesto
od 8:00 - 12:15 hod.

Program:

08:00 - 08:30 Oficiálne otvorenie a spoločné cvičenie populárneho jogového cvičenia Pozdrav Slnku.

08:45 - 09:15 Cvičenie pre zdravú chrbticu.

Nenáročné torzné cvičenia pôsobiace na hlboko uložené krátke svaly a väzy pozdĺž chrbtice, ktoré ju pomáhajú udržať v dobrom stave.

09:30 - 10:00 Cvičenie jogovej zostavy Khatu Pranam.

Komplexné cvičenie zo Systému Joga v dennom živote, známe aj ako „tabletka jogy“, ktorá harmonizuje telo, myseľ a dušu.

10:15 - 10:45 Creative yoga Fredy Ayisi - Yoga Vidyalaya.

Objavujme svoje schopnosti. Posúvajte hranice svojich možností. Spoznávajte sami seba. Tvorme svoju osobnosť.

11:00 - 11:30 Joga proti bolestiam kĺbov.

Zostava cvikov zo Systému Joga v dennom živote zameraná na zmiernenie bolesti kĺbov a ich posilnenie.

11:45 - 12:15 Relaxácia a meditácia.

12:15 - Záver