

Druga Międzynarodowa Konferencja Jogi w Poznaniu. Yoga. Body & Soul.

NIEDZIELA 4 czerwca 2023

	sala PARYŻ	sala BERLIN	sala AMSTERDAM	sala BARCELONA	sala LONDYN
8:00 – 10:00	PRACTICE „Handstand”	PRAKTYKA „Bezpieczne wygięcia do tyłu”	PRAKTYKA „Oddech, ruch i flow w praktyce”	PRAKTYKA „Balansująca Vinyasa”	MEDYTACJA „Mindfulness zmysłów”
	Hie Kim	Adam Ślęczek	Alicja Sobczak	Marta Witecka	Ola Uruszczak
10:30 – 12:30	PRACTICE „Backbending & Heartopening Vinyasa Flow”	PRACTICE “Fly like a crow”	PRAKTYKA „Medytacyjnie w asanach.”	PRAKTYKA „Zapraszam na spotkanie twarzą w twarz z Jogą Twarzy”	WYKŁAD „Techniki relaksacyjne dla dzieci - korzyści , przykłady zasoby”
	Oriane Attali	Sebastian Frieß	Jurek Jagucki	Agata Radniecka	Agnieszka Lasota
13:00 – 15:00	PRACTICE „Inside Flow - Flow lovers”	PRAKTYKA “Ashtanga Yoga. Druga Seria Prowadzona”	PRAKTYKA „Zawiasologia - technika ustawienia w asanach”		ODDECH „Prana, pranajama i anapanasati”
	Hie Kim	Beata Darowska	Marek Bednarski		Piotr Marcinow
16:30 – 18:30	PRAKTYKA „The way to the Split”	PRACTICE „Yin Yoga - fascia massage”	PRAKTYKA „Uziemienie podstawą wzrostu”	PRAKTYKA „WARSZTATY JOGI TWARZY z elementami kinesiotapingu”	
	Ania Tippemper	Dominik Trznadel	Adam Ślęczek	Agata Radniecka	