

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

PIĄTEK 31 maja 2024

	sala BERLIN	sala PARYŻ	sala AMSTERDAM	sala BARCELONA	sala LONDYN
8:00 – 10:00	Rejestracja na Trzecią Międzynarodową Konferencję Jogi w Poznaniu Yoga. Body & Soul.				
10:30 – 12:30	PRACTICE „Handstand architecture for beginners”	PRACTICE „Bonjour Bonjour”	PRAKTYKA „Wprowadzenie do Yin Jogi & TCM”	MEDYTACJA „Czym jest oświecenie? Tantryczna medytacja 4 Nieskończone Boskie Stany”	
	Hie Kim	Mathieu Boldron	Dominik Trznadel	Sanatkumara & Lalita Devi	
13:00 – 15:00	PRACTICE „Joy”	THEORY & PRACTICE „The Art of Teaching. Class preparation”	PRAKTYKA „Thai Joga. Tajska Akupresura i Rozciąganie”	PRAKTYKA „Tajemnica czakr. Shat-Chakra Joga	
	Sebastian Frieß	Hie Kim	Weronika Wierzbowska	Sanatkumara & Lalita Devi	
Przerwa na lunch					
16:30 – 18:30	PRACTICE „Flow follows function”	PRACTICE „Pincha & Handstand 4 Confidence”	PRACTICE „Acro Yoga”	PRAKTYKA „Yin Yang Balans”	MEDYTACJA „Wprowadzenie do praktyki uważności”
	Hie Kim	Mathieu Boldron	Sebastian Frieß & Alicja Sobczak	Dominik Trznadel	Piotr Marcinów
19:00 – 21:00	PRACTICE „Thai & Fly”	PRAKTYKA „Ashtanga Joga. Pierwsza Seria”	RELAKS „Joga Nidra”	PRAKTYKA „Zdejmij gorset. Mięśnie głębokie w ruchu”	
	Sebastian Frieß & Alicja Sobczak	Beata Darowska	Ewa Moroch	Patrycja Gawlińska	