

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

SOBOTA 1 czerwca 2024

	sala BERLIN	sala PARYŻ	sala AMSTERDAM	sala BARCELONA	sala LONDYN
8:00 – 10:00	THEORY & PRACTICE „The Art of Teaching. Lead & Inspire” Hie Kim	PRAKTYKA „Królowa Sirsasana – warsztaty stania na głowie” Alicja Sobczak	PRAKTYKA „Ashtanga Joga. Druka Seria” Beata Darowska	PRAKTYKA „Jak używać rąk i nóg w pozycjach stojących” Adam Ślęczek	PRAKTYKA „Nauli – jogowy automasaż brzucha” Patrycja Gawlińska
10:30 – 12:30	PRAKTYKA „Sztuka zmian. Vinyasa Joga z muzyką na żywo” MuscoYoga	PRACTICE “Freedom of the shoulder” Sebastian Frieß	PRAKTYKA „Ogień Serca. Prana Vinyasa Flow” Ewa Moroch	PRAKTYKA „Co nowego w Jodze Twarzy?” Olga Szemley	MEDYTACJA „Wprowadzenie do medytacji” Ola Uruszczak
13:00 – 15:00	PRACTICE „Flowing Freedom. Jivamukti” Ania Tippkemper	PRACTICE „AcroVinyasa for FUN” Mathieu Boldron	PRAKTYKA „Precyzja i świadomość w praktyce jogi Iyengara” Marek Bednarski	PRAKTYKA „AcuYin Joga” Dominik Trznadel	WYKŁAD „Filozofia jogi i jej terapeutyczna moc” Piotr Marcinów
Przerwa na lunch					
16:30 – 18:30	PRACTICE “Flip your perspective. Handstand class” Sebastian Frieß	PRAKTYKA „Kobieta witalna i spełniona. Joga Hormonalna” Ania Ribol	PRAKTYKA „Terapeutyczne aspekty jogi Iyengara” Marek Bednarski	PRAKTYKA „Joga Twarzy w terapeutycznej odświeżeniu” Olga Szemley	MEDYTACJA „Mindfulness zmysłów” Ola Uruszczak
19:00 – 21:00	PRACTICE „Inside Flow” Hie Kim	PRACTICE „Goodbye practice. Bhakti Vinyasa” Mathieu Boldron	MEDYTACJA „Pranayama i relaksacja z misami tybetańskimi” Adam Ślęczek	PRAKTYKA „Joga Twarzy z bio-hackingiem” Olga Szemley	PRAKTYKA „TU i TERAZ w asanie” Jurek Jagucki