

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

NIEDZIELA 2 czerwca 2024

	sala BERLIN	Sala PARYŻ	sala AMSTERDAM	sala BARCELONA	sala LONDYN
8:00 – 10:00	PRACTICE „Awaken Your Inner Goddess”	PRAKTYKA „Iyengar w Vinyasowym przepływie”	PRAKTYKA „Płynność Wody. Prana Vinyasa Flow”	PRAKTYKA „Medytacyjnie w asanie”	PRANAYAMA „Podstawy Pranayamy”
	Ania Tippkemper	Adam Ślęczek	Ewa Moroch	Jurek Jagucki	Ola Uruszczak
10:30 – 12:30	THEORY & PRACTICE „Adjustments”	PRACTICE “Backbend for strength”	PRAKTYKA „Usłysz siebie. Praktyka jogi z selfcouchingiem”	PRAKTYKA „Warsztaty Jogi Twarzy z KOBIDO”	MEDYTACJA „Medytacja i co dalej”
	Sebastian Frieß	Mathieu Boldron	Ania Ribol	Agata Radniecka	Ola Uruszczak
13:00 – 15:00	PRACTICE „Animal Flow”	PRAKTYKA “Kocham siebie. Joga Kundalini”	PRAKTYKA „Vinyasa & Medytacja”	PRAKTYKA „Bezpieczne wygięcia do tyłu”	MEDYTACJA „Joga poza matą”
	Ania Tippkemper	Darek Sobiecki	Magdalena Janik	Adam Ślęczek	Piotr Marcinów
Przerwa na lunch					
16:30 – 18:30	PRAKTYKA „Baśniowy koncert relaksacyjny Manifestacja Pokoju”	PRAKTYKA “Twoje życie w czakrach. Joga Kundalini”	MEDITATION “Kirtan. Bhakti Yoga”	PRAKTYKA „Wprowadzenie do MyoYin. Masaż powięziowy”	WYKŁAD „Budowanie zdrowej rutyny jogowej”
	MuscoYoga	Darek Sobiecki	Mathieu Boldron	Dominik Trznadel	Magdalena Janik