

Konferencia
Slovenskej asociácie jogy Bratislava a Spoločnosti priateľov jogy
Košice
na tému

Jednota v rôznorodosti

Termín: 21.10.2006

Miesto: Vsl Galéria, Košice, Hlavná ul.27

Čas: 9-12h; 13-16h

Predbežný program

Témy prednáškovej časti (9-12h):

1. Joga a jej 8 častí (G.M. Timčák)
2. Ahimsa (neubližovanie) ako súčasť každodenného života:
L. Gallová
3. Relaxácia: J. Jablonská
4. Meditácia: L. Renner
5. Cvičebné zostavy: M. Jalč
6. Mandaly ako spôsob sebavyjadrenia: Z. Semsey,
Žiaranová
7. Joga a jej účinok na energetický systém: P. Tatar
8. Informácie o joge – ako sa orientovať na webe: P. Bober

Témy praktickej časti (13-16h)
(Kováčska 16)

1. Ako začať cvičiť jogu: D. Dugáček
2. Joga pri problémoch chrbtice: M. Bundová

