

Keď jeseň nás núti zavrieť všetky okná a dvere, dáme Vám možnosť nájsť priestor v sebe.

# YOGA OPEN AIR

**Capoeira**  
promo lekcia

pitný režim  
občerstvenie

## 13.10.2012 Bratislava

areál FTVŠ UK (športová hala FTVŠ UK)

### program

- » 10.00 - **Miška Hluchová** - Yoga Flow  
Miškine úvodné jogové rozhýbanie tela v správnom rytme
- » 11.30 - **Adriana Seidler** - Meditácia v Pohybe  
Adrikin kombinácia jogových asán s rytmickým Port de Bras
- » **Capoeira - promo lekcia pre zvedavcov** (v prestávke)
- » 13.15 - **Zuzana Plevová** - Fly, Float and Evolution Yoga  
Vo vzduchu, aj v plynulom pohybe, každým krokom do krajších asán
- » 14.30 - **Jaro Pávek** - Ashtanga Yoga  
Nájdí v sebe všetku silu na záver, tradičná joga zameraná na jogové dýchanie
- » 15.30 - **Jogové poďakovanie na záver**



Zmena programu vyhradená

### registračný poplatok

- 13 € študenti pri predložení akejkoľvek študentskej karty
- 17 € pri úhrade do 8.10.2012
- 21 € pri úhrade na mieste

registrácia: [www.jogavsade.sk](http://www.jogavsade.sk)

**P** parkovanie zadarmo pod piliermi  
mosta Lafranconi (dostupné z Karlovej Vsi)