

# Warsztaty Kundalini Jogi "Witalność"

6-8 maja 2016, Kaszuby

## W programie warsztatów:

*Krije na usuwanie blokad w ciele i umyśle*

*Krije na budowanie odporności na stres*

*Medytacje i Mantry - trening umysłu*

*Program Odżywianie Jogina - Pożywienie, które wspomaga trening ciała i umysłu*

## Niezbędnik uczestnika warsztatów

### **Początek warsztatów:**

Piątek 6 maja g. 18.00 Zajęcia Kundalini Jogi

Do ośrodka można przyjechać wcześniej

Adres: miejscowość Zawory, ośrodek: Zawory 17

Plan Warsztatów:

### **Piątek**

18.00 Zajęcia Kundalini Jogi i wprowadzenie do programu warsztatów,  
wykład DVD z Yogi Bhajanem

20.00 Kolacja

### **Sobota**

04.00 Sadhna

08.00 Śniadanie

10.00 Zajęcia Kundalini Jogi

14.00 Obiad

16.00 Zajęcia Kundalini Jogi, wykład DVD z Yogi Bhajanem

19.00 Kolacja

21.00 Medytacja

### **Niedziela**

04.00 Sadhna

08.00 Śniadanie

10.00 Zajęcia Kundalini Jogi

14.00 Obiad

15.00 Wykwaterowanie

### **Na warsztaty weź ze sobą:**

Śpiwór

Koc

Ciepłą bluzę z długim rękawem i kapturem

Jasny strój do jogi

Hustę, szal lub inne nakrycie głowy do medytacji

Notatnik

Termos lub kubek termiczny

### **Informacje praktyczne:**

Dojazd do ośrodka z Trójmiasta przez Żukowo-Kartuzy-Chmielno-Chmielonko-Zawory 17

**Kontakt:** 507 09 09 84, 503 074 965

[www.jogazdrowia.pl](http://www.jogazdrowia.pl)

