

PROGRAM LETNÉHO TÁBORA MAI RAM YOGY A SYSTÉMU TALGAR 2015

Strážovské vrchy, Priedhorie

Príchod a ubytovanie: 20.august popoludnie

Začiatok praktických tréningov: 21.august

Záver pobytu: 28.august

Pránajáma -dynamické a statické samopocitovanie dýchacieho procesu

Híbkové meridiánové taichi v štýle Dana

Pozdrav Slnku

Yoga sušma vjajáma – staroindické prípravné praktiky

Energetika v ásanách

Vinjásy – zostavy ásan

Híbkové masáže

Yoga s partnerom

Mantra yoga

Nidra yoga

Robert Urgela ,urgelar@gmail.com