

PROGRAM YOGACAMP 19.9.2020

ČAS	HLAVNÝ STAN	PÓDIUM	MEDITAČNÁ ZÓNA	DETSKÁ ZÓNA
10:00 – 10:15		Otvorenie		
10:15 – 10:30	Soundhealing - Mio			Gravid Yoga - Evka
10:30 – 10:50	Soundhealing - Mio			Gravid Yoga - Evka
10:50 – 11:00				
11:00 – 11:15	Vinyasa Yoga - Mirka			
11:15 – 11:30	Vinyasa Yoga - Mirka		Yogalates - Nika	
11:30 – 11:45			Yogalates - Nika	
11:45 – 12:00	Ashtanga Yoga - Jiří			
12:00 – 12:15	Ashtanga Yoga - Jiří			
12:15 – 12:30		Hormonálna jogová terapia - Mirka		
12:30 – 12:45	Yin Yoga - Jiří	Hormonálna jogová terapia - Mirka		
12:45 – 13:00	Yin Yoga - Jiří			
13:00 – 13:15	AsanaPranayamaMeditacia - Boris			
13:15 – 13:30	AsanaPranayamaMeditacia - Boris			
13:30 – 13:45	AsanaPranayamaMeditacia - Boris			
13:45 – 14:00	AsanaPranayamaMeditacia - Boris			
14:00 – 14:15	Pódium - Prednáška Veronika Repková – Ako si udržať pevné zdravie v chladnom počasí			
14:15 – 14:30	Pódium - Prednáška Veronika Repková – Ako si udržať pevné zdravie v chladnom počasí			
14:30 – 14:45	Pódium - Prednáška Veronika Repková – Ako si udržať pevné zdravie v chladnom počasí			
14:45 – 15:00	Pódium - Prednáška Veronika Repková – Ako si udržať pevné zdravie v chladnom počasí			
15:00 – 15:15	Power Yoga - Zuzka			Family Yoga - Evka
15:15 – 15:30	Power Yoga - Zuzka		Zdravý chrbát - Mia	Family Yoga - Evka
15:30 – 15:45		Mariss – covery jazzu a popu	Zdravý chrbát - Mia	
15:45 – 16:00	Sound Therapy - Miška	Mariss – covery jazzu a popu		
16:00 – 16:15	Sound Therapy - Miška			
16:15 – 16:30		Tombola		
16:30 – 16:45	Cchi gong - Juraj	Spontánny tanec - Vierka		
16:45 – 17:00	Cchi gong - Juraj	Spontánny tanec - Vierka		
17:00 – 17:15		Spontánny tanec - Vierka	Theravadová meditácia - Dušan	
17:15 – 17:30	Power & Flexibility – Petronela a Patrik		Theravadová meditácia - Dušan	
17:30 – 17:45	Power & Flexibility – Petronela a Patrik		Theravadová meditácia - Dušan	

17:45 – 18:00	Power & Flexibility – Petronela a Patrik		Theravadová meditácia - Dušan	
18:00 – 18:15	Power & Flexibility – Petronela a Patrik		Theravadová meditácia - Dušan	
18:15 – 18:30			Theravadová meditácia - Dušan	
18:30 – 18:45	Yoga Essentials - Monika	Hanka – fujarové improvizácie		
18:45 – 19:00	Yoga Essentials - Monika	Hanka – fujarové improvizácie		
19:00 – 19:15				
19:15 – 19:30	Kundaliny Yoga – Miriam			
19:30 – 19:45	Kundaliny Yoga – Miriam			
19:45 – 20:00				
20:00 – 20:15		Koncert DjembeJam		
20:15 – 20:30		Koncert DjembeJam		
20:30 – 20:45		Koncert DjembeJam		
20:45 – 21:00		Koncert DjembeJam		

SPRIEVODNÉ PODUJATIA

Matúš Žufa predstaví metódu Wima Hofa a ponúkne možnosť okúpať sa v ľadovej vode. Masáže, maľovanie hennou, zapletanie copčekou, hra na didzeridoo a handpan.

TOMBOLA

Losovanie tomboly bude prebiehať od 16.15 do 16.30 hod. Poprosíme majiteľov tombolových lístkov o účasť pred pódium. Výhercu losujeme. Ak vylosovaný výherca nebude prítomný, losovanie o cenu sa zopakuje.