

GRAFIK CZERWIEC 2021

Sala biała

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					10:30 – 12:00 8 kroków od podstaw* p. Anna M.	
17:15 – 18:45 sesja dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 odrodzieńcza** p. Sławomir	17:15 – 18:45 sesja dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 odrodzieńcza** p. Sławomir			
18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Jan/ p. Hanna	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.	18:45 – 20:15 sesja dla kręgosłupa p. Hanna	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.			18:45 – 20:15 odrodzieńcza** p. Sławomir

Sala czerwona

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.		07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.		07:00 – 08:30 dla każdego p. Anna M.		
					09:00 – 10:30 dla każdego p. Jan/ p. Anna S.	
	10:30 – 12:00 początkująca/dla każdego p. Anna M.			10:30 – 12:00 początkująca/dla każdego p. Anna S.	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan/ p. Anna S.	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan/ p. Anna M.
					12:00 – 13:30 sesja dla kręgosłupa p. Anna M.	
17:00 – 18:30 dla każdego p. Sławomir	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan/ p. Anna M.	17:00 – 18:30 dla każdego p. Sławomir	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan/ p. Anna S.	17:00 – 18:30 dla każdego p. Anna M.	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona/ p. Anna M.	17:00 – 18:30 początkująca/łagodna p. Jan/ p. Anna M.
18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona/ p. Anna M.	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan/ p. Hanna	18:30 – 20:00 dla każdego p. Anna M.	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan/ p. Anna S.	18:30 – 20:00 początkująca/łagodna p. Anna M.	18:30 – 20:00 pranajama p. Iwona	← Tylko 19 czerwca
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona/ p. Anna M.	20:15 – 21:15 medytacja*** p. Jan tylko 8 i 29 czerwca	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Anna M.			Dni otwarte 12 czerwca 10:30 - 12:00	Dni otwarte 13 czerwca 10:30 - 12:00

P. Jan nieobecny w dniach 15 - 27 czerwca. P. Iwona nieobecna w dniach 20 - 30 czerwca. O zastępstwa pytaj w recepcji.

* 8 kroków od podstaw - osiem sesji w ciągu 30 dni. Można dołączyć w każdej chwili - nawet w środku miesiąca.

** Sesje odrodzieńcze prowadzone przez p. Sławomira Bubicza są dostępne dla osób, które uczestniczyły w co najmniej 10 sesjach w Instytucie.

*** Medytacja - koncentracja uwagi i rozluźnianie ciała w wygodnych pozycjach siedzących i leżących.