

GRAFIK 01 - 23 GRUDNIA 2020

24, 25 i 26 grudnia nie ma sesji.

28, 29 i 30 grudnia (pn. - śr.) dwie sesje w godz. 17:00 - 18:30 i 18:30 - 20:00.

31 grudnia (czwartek) jedna sesja w godz. 17:00 - 18:30.

27 grudnia (niedziela) dwie sesje w godz. 10:30 - 12:00 i 17:00 - 18:30.

01 stycznia (piątek) jedna sesja w godz. 17:00 - 18:30.

Sala biała

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 odrodzieńcza** p. Sławomir	17:15 – 18:45 joga dla kręgosłupa p. Hanna	17:15 – 18:45 odrodzieńcza** p. Sławomir		<u>Dni otwarte</u> 12 grudnia 10:30 - 12:00	<u>Dni otwarte</u> 13 grudnia 10:30 - 12:00
18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Jan	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.	18:45 – 20:15 początkująca/łagodna p. Jan	18:45 – 20:15 8 kroków od podstaw* p. Anna M.			18:45 – 20:15 odrodzieńcza** p. Sławomir
20:15 – 21:15 medytacja**** p. Jan						

23 grudnia godz. 17:15 (sesja dla kręgosłupa) zastępstwo p. Jan.

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.		
	10:30 – 12:00 łagodna p. Anna S.		10:30 – 12:00 łagodna p. Anna S.		10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan
17:00 – 18:30 dla każdego p. Sławomir	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan	17:00 – 18:30 dla każdego p. Sławomir	17:00 – 18:30 dla każdego p. Jan	17:00 – 18:30 dla każdego p. Anna M.	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona***	17:00 – 18:30 początkująca/łagodna p. Jan
18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan	18:30 – 20:00 dla każdego p. Iwona***	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan	18:30 – 20:00 początkująca/łagodna p. Anna M.	18:30 – 20:00 Pranajama Nauka kontroli oddechu <u>Po 2 latach praktyki</u> <u>Więcej...</u>	← Oprócz 12 grudnia
20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona	20:15 – 21:15 medytacja**** p. Jan	20:00 – 21:30 początkująca/łagodna p. Iwona				

* 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.

*** 12 grudnia (sobota) o godz. 17 zastępstwo p. Jan.

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