

GRAFIK SIERPIEŃ 2021

Sala biała

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

Sala czerwona

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:00 – 08:30 dla każdego p. Jan/p. Anna M.		07:00 – 08:30 dla każdego p. Jan/p. Anna M.		07:00 – 08:30 dla każdego p. Jan/p. Anna M.		
					09:00 – 10:30 dla każdego p. Jan	
	10:30 – 12:00 początkująca/dla każdego p. Anna S.			10:30 – 12:00 Przerwa wakacyjna	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan	10:30 – 12:00 dla każdego p. Jan
					12:00 – 13:30 Przerwa wakacyjna	
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. Jan/p. Anna M.	17:00 – 18:30 początkująca/dla każdego p. Iwona/ p. Anna M.	17:00 – 18:30 początkująca/tagodna 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. Anna M.	18:30 – 20:00 dla każdego p. Jan	18:30 – 20:00 początkująca/tagodna p. Hanna/p. Anna M.	18:30 – 20:00 pranajama p. Iwona	← Tylko 14 i 28 sierpnia
20:00 – 21:30 początkująca/tagodna p. Iwona	20:15 – 21:15 medytacja*** p. Jan	20:00 – 21:30 początkująca/tagodna p. Jan			Dni otwarte 21 sierpnia 10:30 - 12:00	Dni otwarte 22 sierpnia 10:30 - 12:00

P. Anna M. nieobecna w dniach 01 - 15 sierpnia. 10 sierpnia (wtorek) sesję o godz. 10:30 zamiast p. Anny S. poprowadzi p. Jan.

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

** Sesje odrodzeńcze 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.