



2015 m. GRUODŽIO 12 d.

ŠEŠTADIENIO JOGOS PRATYBOS, SKIRTOS B.K.S. IYENGAR 97 –JAM GIMTADIENIUI

Iyengar jogos studija, Slucko g. 3, Vilnius

Viename interviu žurnalistė paklausė B.K.S. Iyengar, kodėl jis rekomenduoja jogą praktikuoti kiekvieną dieną? Atsakymas buvo labai paprastas: „Ar jums reikia maisto kiekvieną dieną? Ar jums reikia miegoti kiekvieną dieną? Joga skatina kraujotaką, virškinimą ir poilsį. Tai daro protą aštresniu, kūną lankstesniu. Jūs galite keletą dienų apseiti be vandens, jūs galite savaitėmis apseiti be maisto. Bet aš to nerekomenduočiau“.

Dalyvaukime šeštadienio pratybose, pridėkime dar vieną dieną prie savo praktikos tvarkaraščio ☺

Kviečiu visus norinčius!

Pratybų laikas: 9.00 – 11.30 val.



Po pratybų masažų specialistė Algima muš supažindins su keletu masažo technikų, gal bus galimybė ir išbandyti ☺

O koks gimtadienis be torto? Žinoma, vaišinsimės gimtadienio tortu, arbata ir kitokiais skanėstais ☺



Mokėjimas: 10 eurų. Mokėti galima banko pavedimu į AB Šiaulių bankas sąskaitą LT757180300198724566. Gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. Mokėjimo pavedime įrašyti mokėjimo paskirtį „už 2015 gruodžio pratybas“, arba - grynaisiais studijoje prieš/po užsiėmimo.

Registracija ir informacija: mob. tel.: 8 686 24853, el. paštu: ramunejoga@gmail.com
www.iyengarjoga.lt ir Facebook paskyroje