

URNIK JESEN 2024

Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Nedelja
	9.00 - 10.15 Joga 1 MB (Božena)		9.00 - 10.15 Joga 1 MB (Katja)	10.00 - 11.15 Joga 1 MB (Katja)	
16.30 - 17.45 Joga 1 MB (Katja)		16.30 - 17.45 Joga 2 MB (Katja)			
18.00 - 19.15 Joga 2 MB (Katja)	19.00 - 20.15 Joga 1 MB (Božena)	18.00 - 19.15 Joga 1 MB (Katja)	19.00 - 20.15 Vinyasa joga MB (Urška)		17.30 - 18.45 Joga 1 MB (Katja)
18.00-19.15 Joga Lovrenc na Poh. (Špela)	18.00 - 19.15 Joga Radlje (Katja)	19.30 - 20.30 Sproščanje/ pranayama MB (Katja)	18.00-19.15 Joga Lenart (Katja)		19.00-20.15 Joga 1 MB (Špela)

- **Sproščanje s pranayamo** (uporabljamo različne dihalne tehnike) je vadba, ki jo uvajamo na novo. Gre za povsem lahkotno vadbo, pri kateri bomo izvedli tudi nekaj zelo preprostih jogijskih položajev (asan).
- **Vinyasa joga** se prične z oktobrom: 3.10.2024