

~ Letnji raspored časova joga ~

Jutarnja joga ~

5:30 do 7:00 ponedeljak, utorak, sreda, četvrtak, petak, subota

Instruktori:

Branka: utorak, četvrtak, subota

Gordana: ponedeljak, sreda, petak

~ Kontakt

Vojka 063-841-50-21

Branka 060-357-70-42

Milena 064-114-28-19

Dubravka 060-014-01-00

Gordana 065-205-89-56

pariskoplava@gmail.com

Tradicionalna joga ~

18:00 do 19:30 ponedeljak, utorak, sreda, četvrtak, petak, subota

Instruktori:

Dubravka: utorak i četvrtak

Branka: sreda i subota

Gordana: ponedeljak i petak

Terapeutska joga ~

20:00 do 21:30 četvrtak

19:30 do 21:00 nedelja

Instruktor: Milena



~ Jutarnja joga ~

5:30 do 7:00 ponedjeljak, utorak, sreda,
četvrtak, petak, subota

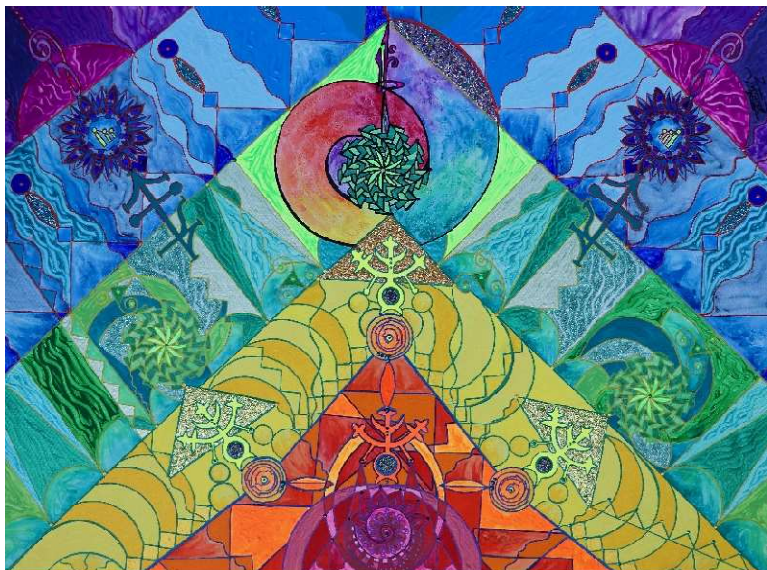
Instruktori: Gordana i Branka

Kome je namenjena jutarnja joga? Svima. Ali pogotovo onima koji smatraju da nemaju vremena. Roditeljima sa malom decom, zaposlenim ljudima, svima koji nemaju vremena za sebe od silnih aktivnosti svojih i tuđih. Ali je namenjena i onima koji ne mogu da spavaju jer imaju problem nesanice, anksioznosti, depresivnosti ili su prosto prirode koja bolje funkcioniše u jutarnjim časovima dok ih kasni treninzi potpuno

poremete. Namenjena je onima koji žele da poprave kvalitet svog života kroz dobre navike, balansiranost, umerenost i to na svim poljima: san, hrana, i balans između fizičke i intelektualne aktivnosti.



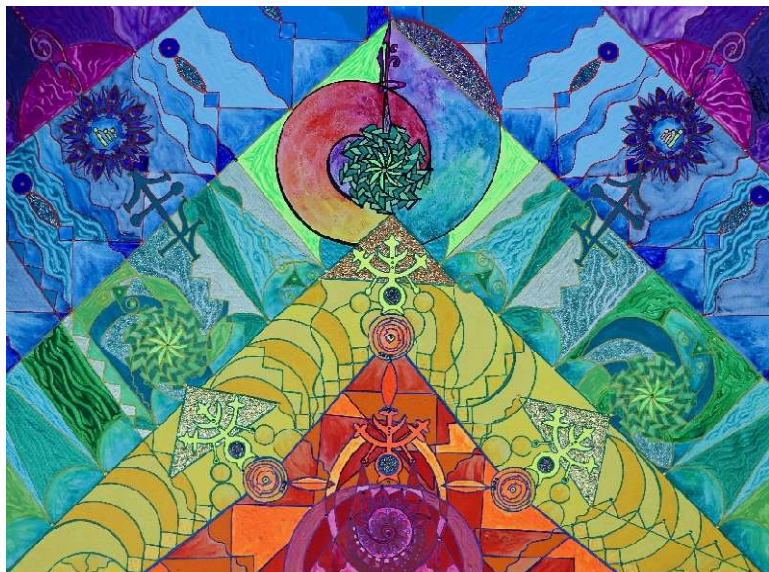
Tradicionalna joga ~



18:00 do 19:30 ponedeljak, utorak,
sreda, četrtek, petak, sobota

Instruktori: Gordana, Dubravka i Branka

“Vi stavljate telo u položaje iz kojih
normalan čovek hoće da pobegne!”
Daaaaaa :)))



~ *Fitnes joga* ~

Instruktor: Vojka

“Slabi ne dosežu JASTVO. Kada u tijelu i duši nema snage jastvo ne može biti ostvareno. Najprije moraš krepkom hranom izgraditi svoje tijelo, samo tako će i tvoja duša postati jaka. Duša je finiji dio tvoga tijela. U tijelu i duši moraš pohraniti veliku snagu.”

~ Vivekananda

~ *Terapeutska joga* ~

20:00 do 21:30 četvrtak
19:30 do 21:00 nedelja

Instruktor: Milena

Terapeutska joga je spoj tehnika nauke joge sa znanjem ajurvede kako bi se uspostavio balans unutar tela i uma. Ovaj pravac joge se koristi pomagalicama kako bi se lakše postigao jogički položaj (asana) i duže zadržalo u njemu te je efekat na zdravlje mnogo veći od klasičnih jogičkih položaja. Terapeutska joga je namenjena svim osobama bez obzira na fizičku spremnost i fizička ograničenja individue.



~ *Pathwork* ~

Hrabrost nemilosrdnog
poštenja prema sebi

Pavić Jelena, Pathwork helper, radionice,
individualni i grupni rad
telefon/viber: 0648557626
jelenakokoro@gmail.com
sajt: www.pathworkserbia.com



~ Individualni časovi joge ~

Instruktor: Milena

Prednost individualnih časova joge je što oni mogu biti u potpunosti prilagođeni pojedincu, njegovim potrebama i ograničenjima. Namijenjeni su onima kojima je potreban individualni pristup, koji imaju radno vreme ili obaveze koje se teško uklapaju u fiksne termine, kao i onima koji zbog epidemije ili bilo kojih drugih razloga ne žele da rade u grupama.

