



# FAMILY YOGA FESTIVAL

## PROGRAM

**21.06.2017 R. (ŚRODA)**

**6:00 – 7:30**

poranna praktyka jogi (C. M. Bhandari)

**12:00 – 12:45**

Sekwencja asan zaproponowana przez Ministra AYUSH w związku z obchodami Międzynarodowego Dnia Jogi

**13:00 – 14:00**

Sesja Hatha Jogi (Łukasz Zalewski)

**15:30 – 16:30**

Sesja Joga Jam Session (Leira Tara Maye)

**16:45 – 17:45**

Sesja Joga Czakr (Leira Tara Maye)

**18:00 – 19:00**

Koncert gongów i mis

**20:45**

Ceremonia Agnihotry (Łukasz Zalewski)

## 22.06.2017 R. (CZWARTEK)

**6:00 – 7:30**

Poranna praktyka jogi (C. M. Bhandari)

**10:00 – 11:30**

Warsztat terapii punktów Marma

**11:45 – 12:45**

Sesja Hatha Jogi (Łukasz Zalewski)

**13:00 – 14:00**

Sesja Jogi Kundalini (Aleksandra Duda)

**15:30 – 16:30**

Wykład na temat podstaw Ajurwedy (Dhananji Nanayakkara)

**16:45 – 17:45**

Sesja jogi hormonalnej dla kobiet (Anna Ribol)

Breathwalk – medytacja w ruchu (Aleksandra Duda)

**18:00 – 19:00**

Oddech i medytacja (C.M. Bhandari)

**20:30**

Koncert Erith

## 23.06.2017 R. (PIĄTEK)

**6:00 – 7:30**

Poranna praktyka jogi (C. M. Bhandari)

**12:00 – 13:00**

Wykład „Dieta a Ajurweda” (Dhananji Nanayakkara)

**13:15 – 13:45**

Przebudzenie energii Kundalini (Piotr Musiał)

**15:30 – 16:30**

Sesja Jogi Twarzy

**16:45**

Uroczyste otwarcie IV Międzynarodowej Konferencji Jogi i Ajurwedy

[\(Pobierz szczegółowy program\)](#)

**19:00 – 20:30**

sesje jogi w ramach Polskiej Konwencji Szkół Jogi

[\(Zapisz się na warsztaty\)](#)

**20:45**

Ceremonia Agnihotry (Łukasz Zalewski)

## 24.06.2017 R. (SOBOTA)

**4:45**

Ceremonia Agnihotry o wschodzie słońca (Łukasz Zalewski)

**6:00 – 7:30**

Poranna praktyka jogi (C. M. Bhandari)

**10:00 – 11:00**

Sesja jogi (Grażyna Smith)

**11:15 – 12:15**

Psyche w Krainie Ruchu – Vinyasa Yoga – power of Love (Ewa Moroch)

**13:00 – 14:00**

Spotkanie z Agnieszką Maciąg – podpisywanie najnowszej książki

**16:00 – 17:00**

Spotkanie z Dagmarą Skalską – podpisywanie książki

**17:30 – 18:30**

Joga w podejściu taśm anatomicznych (Łukasz Zalewski)

**20:30**

Koncert Ragaboy

## 25.06.2017 R. (NIEDZIELA)

**6:00 – 7:30**

Poranna praktyka jogi (C. M. Bhandari)

**10:00 – 11:00**

Joga dla zharmonizowania i wyciszenia układu nerwowego (Izabela Raczkowska)

**11:15 – 12:15**

Oddech w praktyce jogi (Krystian Mesjasz)

**15:00 – 19:30**

Ceremonia Holi (święto kolorów, radości i miłości)

**Zapewniamy opiekę nad dziećmi przez cały czas trwania Festiwalu.  
Przewidujemy gry i zabawy dla najmłodszych oraz inne niespodzianki.**

**Wszystkie atrakcje odbywające się na scenie głównej są bezpłatne  
i ogólnodostępne dla wszystkich gości.**