

Kwiecień		
Sobota	9:00 – 10:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness
Niedziela	9:00 – 10:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness

Maj		
Sobota	9:00 – 10:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness
Niedziela	9:00 – 10:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness

Czerwiec		
Wtorek	8:00 – 9:15	Awakening of the spine
Środa	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała
Czwartek	8:00 – 9:15	Awakening of the spine
Sobota	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness
Niedziela	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała

Lipiec		
Wtorek	8:00 – 9:15	Awakening of the spine
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Środa	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała
Czwartek	8:00 – 9:15	Awakening of the spine
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Piątek	17:00 – 18:00	Gong Sound Bath
Sobota	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness
Niedziela	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała
	9:30 – 10:30	SUP yoga

Sierpień		
Wtorek	8:00 – 9:15	Awakening of the spine
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Środa	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała
Czwartek	8:00 – 9:15	Awakening of the spine
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Piątek	17:00 – 18:00	Gong Sound Bath
Sobota	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness
Niedziela	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała
	9:30 – 10:30	SUP yoga

Wrzesień		
Wtorek	8:00 – 9:15	Awakening of the spine
Środa	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała
Czwartek	8:00 – 9:15	Awakening of the spine
Sobota	8:00 – 9:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness
Niedziela	8:00 – 9:00	Hatha Flow – ułożenie ciała

Październik		
Sobota	9:00 – 10:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness
Niedziela	9:00 – 10:15	Hatha Flow – ułożenie ciała i Breathing into stillness

Opisy:	
Hatha yoga	Pozycje hatha joga są sensownie połączone w sekwencję, której celem jest pobudzenie oczyszczania organizmu (fizyczne i mentalne) oraz podkreślenie linii energetycznych w każdej pozycji.
Awakening the Spine	Pozycje jogi (asany) i techniki oddechowe (pranajama i kriya), które pobudzą energię wzdłuż kręgosłupa.
Breathing into Stillness	Nacisk kładziony jest na świadome oddychanie i stosowanie wybranych technik, aby wejść w medytacyjny stan umysłu.
Gong Sound Bath	Efektom kąpeli w dźwiękach gongu (Gong Sound Bath) jest stan, w którym rozkoszujemy się falami spokoju, zwiększoną świadomością i głębokim relaksem umysłu, ciała i ducha. Czas zamiera, gdy zanurzasz się w świat wibracji, odczuć i doświadczeń.