

<b>April</b>		
<b>Sobota</b>	9:00 – 10:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost
<b>Nedelja</b>	9:00 – 10:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost

<b>Maj</b>		
<b>Sobota</b>	9:00 – 10:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost
<b>Nedelja</b>	9:00 – 10:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost

<b>Junij</b>		
<b>Torek</b>	8:00 – 9:15	Prebujanje hrbtenice
<b>Streda</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa
<b>Četrtek</b>	8:00 – 9:15	Prebujanje hrbtenice
<b>Sobota</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost
<b>Nedelja</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa

<b>Julij</b>		
<b>Torek</b>	8:00 – 9:15	Prebujanje hrbtenice
	9:30 – 10:30	SUP joga
<b>Streda</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa
<b>Četrtek</b>	8:00 – 9:15	Prebujanje hrbtenice
	9:30 – 10:30	SUP joga
<b>Petek</b>	17:00 – 18:00	Zvočna kopel z gongom
<b>Sobota</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost
<b>Nedelja</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa
	9:30 – 10:30	SUP joga

<b>Avgust</b>		
<b>Torek</b>	8:00 – 9:15	Prebujanje hrbtenice
	9:30 – 10:30	SUP joga
<b>Streda</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa
<b>Četrtek</b>	8:00 – 9:15	Prebujanje hrbtenice
	9:30 – 10:30	SUP joga
<b>Petek</b>	17:00 – 18:00	Zvočna kopel z gongom
<b>Sobota</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost
<b>Nedelja</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa
	9:30 – 10:30	SUP joga

<b>September</b>		
<b>Torek</b>	8:00 – 9:15	Prebujanje hrbtenice
<b>Streda</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa
<b>Četrtek</b>	8:00 – 9:15	Prebujanje hrbtenice
<b>Sobota</b>	8:00 – 9:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost
<b>Nedelja</b>	8:00 – 9:00	Hatha Flow – poravnavanje telesa

<b>Oktober</b>		
<b>Sobota</b>	9:00 – 10:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost
<b>Nedelja</b>	9:00 – 10:15	Hatha Flow – poravnavanje telesa in dihanje v mirnost

<b>Opisi:</b>	
Hatha joga	Položaji Hatha joge so smiselno povezani v zaporedje, ki spodbuja fizično in mentalno čiščenje telesa ter poudarja energijske linije v vsakem položaju.
Prebujanje hrbtenice	Jogijski položaji (asane) in dihalne tehnike (pranajama in krija), ki prebujajo energijo vzdolž hrbtenice.
Dihanje v mirnost	Poudarek je na zavestnem dihanju in uporabi določenih tehnik za vstop v meditativno stanje uma.
Zvočna kopel z gongom	Rezultat zvočne kopeli z gongom je stanje, v katerem uživamo v valovih miru, razširjeni zavesti in globoki sprostitvi uma, telesa in duha. Ko vstopite v svet vibracij, občutkov in doživetij, se čas ustavi.