



„Jógázz a Citadellán alkonyattól pirkadatig”

Citadella

2019. augusztus 10. 17.00 – 23.00

Időpont	Program
17.00 – 17.10	Köszöntő Ankita Sood, Képes Andrea
17.10 – 18.00	Sivanananda tradíció jóga óra előadó: Beöthy Árpád
18.10 – 19.00	Iyengar tradíció jóga óra előadó: Répássy Erika
19.10 – 20.00	Vrindávan Gangótri jóga előadó: Képes Andrea
20.10 – 21.00	Himalájai Jóga tradíció óra előadó: N. Szabó Kata
21.10 – 22.00	Kundalini Tradíció óra előadó: Kormos Éva
22.10 – 23.00	Forrójóga óra előadó: Kováts Dea
23.00 – 23.30	Rendezvényzárás

2019. augusztus 11. 4.30 – 5.50

Időpont	Program
4.30 – 5.50	„Napüdvözlő jóga” a Citadellán Astanga Víznyásza Tradíció előadó: Fehér Eszter
5.50 – 6.00	‘Jóga Mandala’, közös előkép a résztvevők bevonásával