



YINYOGA.PL

WARSZTATY HOLISTYCZNE 2025

DZIEŃ KOBIET



DATA: 08.03.2025



MIEJSCE: PIŁSUDSKIEGO 74
BUDYNEK NOT



CZAS TRWANIA: 10:00-13:00



CENA: 222ZŁ

DEGUSTACJA ZIOŁ I POCZĘSTUNEK W CENIE

PROWADZĄCY:

DR NINA BUDZISZEWSKA
BRYGIDA MARCINKOWSKA
SZYMON PUCHAŁA

10:00

POWITANIE
10 MINUT

10:10

PRANAJAMA Z DR NINĄ BUDZISZEWSKĄ
40 MINUT DR NINA

10:50

WARSZTAT O ZIOŁACH, KTÓRE
POPRAWIAJĄ KOMFORT
PODCZAS MENSTRUACJI
40 MINUT BRYGIDA I SZYMON

11:40

JOGA DLA KOBIET Z ELEMENTAMI
JOGI TWARZY W OTULENIU OLEJKÓW
60 MINUT BRYGIDA I SZYMON

12:40

WARSZTAT O ZASTOSOWANYCH OLEJKACH
ORAZ POŻEGNANIE I ROZDANIE UPOMINKÓW
20 MINUT BRYGIDA

