

# ДНИ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ

с 20 февраля до 25 февраля

| День               | Время         | Занятие  |
|--------------------|---------------|--|
| <b>Пятница</b>     | 12.00 - 12.45 | Панчакарма - программа аюрведического лечения (на русском языке) специалист по аюрведе Рита Педане (бесплатный семинар)    |
|                    | 13.00 - 13.45 | Панчакарма - программа аюрведического лечения (на латышском языке), специалист по аюрведе Рита Педане (бесплатный семинар) |
|                    | 14.30 - 15.30 | Обучение Nordic Walking  |
|                    | 16.30 - 17.45 | Хатха йога для начинающих, Татьяна Калвиша   |
|                    | 18.00 - 19.20 | Хатха йога, Татьяна Калвиша  |
| <b>Суббота</b>     | 8.30 - 9.30   | Обучение Nordic Walking  |
|                    | 10.00 - 11.20 | Хатха йога, Александр Грядовой   |
|                    | 11.00 - 11.55 | Здоровая спина, физиотерапевты   |
|                    | 11.40 - 13.00 | Тематическое занятие «Разум и еда» (на русском языке), преподаватель йоги Александр Грядовой                               |
|                    | 13.30 - 15.00 | Тематическое занятие «Акупрессура для укрепления иммунитета» (на латышском языке), специалист рефлексологии Даце Легздиня  |
|                    | 18.00 - 19.30 | Вечерняя кундалини йога, Солвита Метра Озолиня   |
|                    | 20.15 - 21.15 | Йога нидра - глубокая релаксация, Солвита Метра Озолиня  |
| <b>Воскресенье</b> | 7.30 - 9.00   | Утренняя Кундалини йога, Солвита Метра Озолиня   |
|                    | 9.40 - 12.00  | Тематическое занятие «Йога и практика познания» (на латышском языке), преподаватель йоги Солвита Метра Озолиня             |
|                    | 17.30 - 19.00 | Тематическое занятие «Акупрессура для уменьшения напряжения» (на латышском языке), специалист рефлексологии Даце Легздиня  |
| <b>Понедельник</b> | 10.00 - 10.55 | Пилатес йога, Ивета Кнтиня   |
|                    | 14.00 - 15.30 | Семинар специалиста по питанию «Контроль веса женщин после 35» (на латышском языке), специалист по питанию Илзе Лутере     |
|                    | 15.00 - 16.00 | Тематическое занятие «Глубокая релаксация и менеджмент стресса» (на русском языке), Татьяна Калвиша                        |
|                    | 16.30 - 17.45 | Хатха йога для начинающих, Татьяна Калвиша   |
|                    | 18.00 - 19.20 | Хатха йога, Татьяна Калвиша  |

# ДНИ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ

с 20 февраля до 25 февраля

| День    | Время  | Занятие  |
|---------|--|--|
| Вторник | 10.00 - 10.55  | Пилатес, Лилита Цатлакша   |
|         | 10.00 - 10.55  | Пилатес йога, Ивета Кантиня  |
|         | 11.00 - 11.55  | Здоровая спина, физиотерапевты   |
|         | 14.00 - 15.30  | Лекция физиотерапевта «Физические активности для коррекции веса» (на латышском языке), физиотерапевт Лилита Цатлакша                     |
|         | 15.00 - 16.30  | “Школа специй” - аюрведическая кухня для детоксикации и уменьшения веса (на латышском языке), практическое занятие на кухне, Рита Педане |
|         | 15.00 - 16.00  | Обучение Nordic Walking  |
|         | 17.00 - 18.30  | “Школа специй” - аюрведическая кухня для детоксикации и уменьшения веса (на русском языке) практическое занятие на кухне, Рита Педане    |
| Среда   | 8.30 - 9.30  | Обучение Nordic Walking  |
|         | 10.00 - 10.55  | Здоровая спина, физиотерапевты   |
|         | 11.00 - 11.55  | Здоровая спина, физиотерапевты   |
|         | 18.00 - 19.20  | Хатха йога, Александр Грядовой   |
|         | 20.00 - 21.00  | Йога нидра (на русском языке), Александр Грядовой  |
|         | Стоимость одного занятия - 6,00 EUR, с абонементом выгоднее! |  |

**Где записаться и получить подробную информацию?**

**Фитнес центр КРЦ “Яункемери” , Т.67733545**

