

JOGA 1212 ZA ZDRAVO HRBTENICO IN BOLJŠE POČUTJE

CENIK

INDIVIDUALNA JOGA

	1 Obisk	10 obiskov
Individualna (1 oseba)	€45	€410
Semi-Individualna (2 osebi)	€60	€520
Semi-Individualna (3 osebe)	€75	€650

SKUPINSKA JOGA DO 15 OSEB

Prvi obisk	€10	
Enkratni obisk	€15	
Paket 10 obiskov	€120	velja 3 mesece
Paket 20 obiskov	€220	velja 6 mesecev
Mesečna karta 1 x tedensko	€55	velja 30 dni
Mesečna karta 2 x tedensko	€100	velja 30 dni

DELAVNICI ZA ZDRAVO HRBTENICO

- Teorija in praksa, 150 min z odmorom, do 15 udeležencev.
Cena: **390 eur.**
- Teorija in praksa z kineziologinjo: 210 min z odmorom, do 15 udeležencev. Cena: **490 eur.**



DODATNE INFORMACIJE O JOGI 1212

- JOGA 1212 **je celostna praksa joge**, ki združuje lažje jogijske položaje - asane, razne dihalne tehnike - pranajame, meditacijo, čuječnost, zmanjšuje stres. Vzpodbuja občutek notranjega miru, krepi mišice, ravnotežje, zdravje kosti. Z redno prakso joge izboljšamo koncentracijo in čustveno stabilnost.
- **Namenjena je razbremenitvi hrbtenice, izboljšanju drže, večji gibljivosti in boljšemu počutju.** V varnem in mirnem okolju dvorane se bomo posvetili telesu, umirili misli in ponovno vzpostavili stik s seboj.
- **trajanje joge 60 min.** Praksa joge poteka med tednom, ob praznikih odpade.
- **lokacija:** individualna joga na Kodeljevem, skupinska joga v dvorani na naslovu: Ob železnici 14, Ljubljana, možnost brezplačnega parkiranja.
- plačilo vnaprej (nakazilo na TRR).
- **obvezna prijava** na mail: info@osebnicoaching.si ali po telefonu 031 340 552.
- paket obiskov ali mesečna karta velja od dneva nakupa.

KONTAKT:

Klara Bavdek

031 340 552

info@osebnicoaching.si



[klara.bavdek.osebnicoaching](https://www.instagram.com/klara.bavdek.osebnicoaching)

