

BODY & MIND INSTITUTE JOGA V ŽIVO

Urnik, vpis in ostale podrobnosti glede nove sezone

LOKACIJA

Nov studio se nahaja na Kodeljevem na **Koblarjevi 34** v Ljubljani

VEZAVA (3/6/9 MESECEV)

Zagotavlja stalno rezervacijo mesta v fiksni skupini. Izbereš si termin, ki ga boš obiskoval/a in če bo prijav zadosti, se skupina zapre in ni možnosti drop-inov. Če se odločiš za to obliko, mi v na mail sporoči, na kateri termin se prijavljaš in katero vezavo izbiraš.

Začetek vezav je septembra. 3-mesečja so: SEP-NOV, DEC-FEB, MAR-MAJ. Tri-mesečje zajema 13 obiskov. Praznike in dela proste dni joga odpade.

DROP-IN VADBE (OBISKI)

V tem primeru se sproti prijavljaš (v primeru, da so prosta mesta) na vadbe. Če se odločiš za to obliko, mi ni treba v povratnem mailu nič sporočati. Septembra bo aktiviran online sistem za naročanje.

PON

TOR

SRE

ČET

PET

NED

8.00-9.00
JUTRANJA JOGA
Anja S.

8.00-9.00
JUTRANJA JOGA
Kim/Anja J.

POLNO

17.00-18.00
OSNOVNA JOGA
Kim

17.00-18.00
OSNOVNA JOGA
Kim

18.30-19.30
DINAMIČNA JOGA
Kim

19.30-20.30
DINAMIČNA JOGA
Anja J.

18.30-19.30
DINAMIČNA JOGA
Kim

19.30-21.00
ROCKET YOGA
Anja S.

18.30-20.00
JIN IN MEDITACIJA
Kim/Anja J.

POLNO

POLNO

Primerno za začetnike in tiste, ki bi radi utrdili znanje joge

Zaželen je srednji ali napredni nivo znanja

Zaželeno je vsaj osnovno poznavanje joge

DINAMIČNA JOGA

Oblika intenzivne vadbe pomešana z vinjasami, naprednimi in enostavnimi jogijskimi položaji, dihalnimi in meditativnimi tehnikami. Vadba je celostna ali usmerjena na specifična področja telesa (odpiranje ramenskega dela, zakloni, zasuki, inverzije ...). Uporabljajo se različni pripomočki. Zaželen je srednji ali napredni nivo znanja.

OSNOVNA JOGA

Joga kjer se spoznavamo s temelji in se bolj posvečamo razlagi asan, zato je primerna za začetnike ter tiste, ki bi radi utemeljili svojo prakso joge. Tekom sezone bomo nadgrajevali znanje in postopoma poglobljali prakso, zato je za to skupino priporočeno obiskovanje z vezavo (na ta način boste videli največ napredka).

ROCKET JOGA

Naprednejša in zelo zanimiva praksa, ki vključuje elemente Ashtange in ji je podobna v tem, da je sosledje položajev bolj ali manj ves čas enako. Pušča pa odprte možnosti za dodajanje drugačnih položajev (veliko je inverzij) in prilagajanje prakse posameznikom. Traja 90 minut in je primerna za srednji ali napredni nivo znanja.

JUTRANJA JOGA

Flow ali vinjasa jutranja joga vključuje pozdrave soncu ter asane za razteg in krepitev mišic. Z njo se dobro prebudimo, nadihamo in pripravimo za dan, ki je pred nami. Vadba je celostna ali usmerjena na specifična področja telesa (odpiranje ramenskega dela, zakloni, zasuki, inverzije ...). Uporabljajo se različni pripomočki.

JIN IN MEDITACIJA

90-minutna praksa za vse, ki želijo ponovno vzpostaviti ravnovesje in najti pot nazaj k sebi. Prvo polovico prakse se osredotočamo na jin položaje (to so asane v katerih vztrajamo med 3-5 min in sproščamo mišice, raztezamo ligamente, fascijo in druga tkiva). V drugi polovici pa se prepustimo vodeni meditaciji, kjer se posvečamo različnim tematikam ter uporabljamo sproščujoče pripomočke.

↓ TO KAR JE BILA PREJ **MESEČNA MEDITACIJA**

NADOMEŠČANJA

Če želiš fiksno mesto v moji skupini ali pri kateri drugi učiteljici, sporoči za katero obliko vezave se odločaš in kateri termin. Tako bo mesto v skupini za obdobje vezave rezervirano zate.

Če kdaj termina ne moreš obiskati, mi to sporočiš **na mail pravočasno (vsaj 4 ure pred terminom)** in s tem dobiš možnost, da nadomeščaš v katerem drugem terminu (če je prosto).

Na termin za nadomeščanje se prijaviš preko sistema za drop in vadbe. Če imaš 3-mesečne vezave nadomeščanja niso mogoča v novem 3-mesečju.

ČLANARINA

Obvezna letna članarina

(25 EUR) zajema strošek vodenja evidenc in mailinga (sprotna obvestila in nadomeščanja), brezplačne napitke v studiu ter izposojajo opreme.

Premium članarina

(100 EUR) zajema strošek vodenja evidenc in mailinga (sprotna obvestila in nadomeščanja), brezplačne napitke v studiu ter izposojajo opreme; 50 EUR popusta na en joga oddih v sezoni; BMI x SALVIJA t-shirt z napisom (barva po izbiri); 50% popust na B&M online studio (v času vezave).

Če se odločiš za premium članarino, ti osnovne (obvezne) letne članarine ni potrebno plačevati.

DROP-IN OBISKI

V primeru, da bodo določene skupine ostale odprte, bodo omogočeni drop-in obiski. V tem primeru se vadeči v sistemu za naročanje (online) pravočasno prijavi na vadbo, ki jo želi obiskati.

Ker gre za obliko ne-vezane vadbe plačilo letne članarine ni potrebno.

V primeru nepravočasne odjave ali če vadeči na vadbo ne pride, se mu obisk vseeno odšteje.

Sistem za naročanje se bo nahajal na spletni strani B&M.

Prijavo pošlji na mail:

kim@body-mind-institute.com