

Joga z Iris

PRIJAVNICA za sezono 2017 - 2018

Ime in priimek

Naslov

.....

Datum rojstva

Izbrani termin

PON, 9:00 - 10:00
Joga Terapevtika

PON, 18:00 - 19:30
Joga Terapevtika

SRE, 9:30 - 10:30
Joga Terapevtika

ČET, 18:00 - 19:30
Joga Terapevtika

PON, 10:15 - 11:15
Joga za MCK

PON, 19:30 - 21:00
Joga Terapevtika

ČET, 9:00 - 10:30
Joga za MCK
(obrazna joga in joga nidra)

ČET, 19:30 - 21:00
Joga Terapevtika

Kontaktne podatke

Elektronski naslov

Telefon/Mobilna številka

Spoštovani vadeči,

vaše podatke bomo uporabili le za obveščanja in dogodke našega Zavoda Terapevtika.

Zavod Terapevtika, direktorica Iris Bukovac

Priporočeni napotki za vadbo joge

- ∞ **Joga podlogo**, ki je osebni predmet, **prinesemo s seboj**.
- ∞ Če zamudimo, počakamo pred dvorano in **vstopimo**, ko se **začetno sproščanje zaključí**.
- ∞ **Ugasnemo mobilne telefone**.
- ∞ Vadimo v **udobnih oblačilih** ter **bosi**.
- ∞ Močni vonji lahko motijo ostale vadeče, zato vedno poskrbimo za **snaznost telesa** ter **ne uporabljamo močnih parfumov** in **dišav**.
- ∞ Vadimo na **prazen želodec**, kar pomeni, da obilnejše hrane ne uživamo vsaj dve do tri ure pred vadbo.
- ∞ Med vadbo **ne pijemo tekočin**, po vadbi pa si privoščimo vodo ali zeliščni čaj.
- ∞ Med vadbo se ne primerjamo z ostalimi vadečimi, **ne tekmuje**, vadimo zase, **poslušamo svoje telo** in **navodila učiteljice**.
- ∞ S seboj lahko prinesemo **odejo**, katera nas bo grela pri končnem sproščanju.

Seznanjen(a) sem s smernicami za pravilno izvajanje vadbe, moja vadba je moja odločitev in s tem prevzemam odgovornost zase.

Podpis vadečega

.....