



ESMASPÄEV

Kell 18 – 19

Kell 19.15 – 20.30

Qigong algajatele „Kuldse kella harjutused“, juhendaja Virge Naeris
Raja jooga, juhendaja Virge Naeris (13.03 ei toimu)

TEISIPÄEV

Kell 8 – 9.45

Kell 16.30-17.30

Kell 18 – 19.15

Kell 19.30 – 20.45

Qigong algajatele Ba Duan Jin/Looklev selgroog, juhendaja Vahur Värk
(7. & 14.03 ei toimu)

Qigong algajatele „Kuldse kella harjutused“, juhendaja Virge Naeris
(14.03. ei toimu)

Shindo venitused, juhendaja Kadri Pettai

Sampoorna hatha jooga, juhendaja Piret Aunapuu

KOLMAPÄEV

Kell 17 – 18

Kell 18.15 – 20.00

Qigong edasijõudnutele Yi Jin Jing võimlemine, juhendaja Rene
Bürkland

Qigong algajatele Ba Duan Jin/Looklev selgroog, juhendaja Vahur Värk
(8. & 15.03 ei toimu)

NELJAPÄEV

Kell 8 – 9.45

Kell 12 – 13

Kell 16.30 – 17.45

Qigong algajatele Ba Duan Jin/Looklev selgroog, juhendaja Vahur Värk
(9. & 16.03 ei toimu)

Qigong algajatele „Kuldse kella harjutused“, juhendaja Virge Naeris
Raja jooga, juhendaja Virge Naeris (9. & 16.03 ei toimu)

REEDE

Kell 12.00 – 13.15

Sampoorna hatha jooga, juhendaja Piret Aunapuu

LAUPÄEV 4.03 ja 25.03

Kell 10-11.30

Algajate jooga, juhendaja Virge Naeris

Eelregistreerimine: virge@tervisealkeemia.ee

PÜHAPÄEV 5.03 ja 26.03

Kell 16 –18

Sampoorna hatha jooga XL, juhendaja Piret Aunapuu

Eelregistreerimine: bhudevi@tervisealkeemia.ee