

## PROGRAM

1. Ashtanga yoga
2. Hatha yoga
3. Vinyasa flow yoga
4. Integral yoga
5. 2li yoga
6. Yoga terapy uygulamaları
7. Nefes teknikleri
8. Chakraların tanıtımı ve Chakra terapy uygulamaları

Her bir katılımcı için gereken mazemeler :

- a) Yoga minderi: çok sert ve kalın olmayan (6 - 8 mm kalınlığı iyidir) .
- b) Orta boyutta bir havlu
- c) Normal spor kıyafetleri ( tilort ve eşortman).