



TVOJA JOGA

Live lekcia

súčasť jogovej rodiny

Počas tejto izolovanej doby bez osobného kontaktu u nás v štúdiu Vám prinášame aspoň online joga praktiky pre telesné a duševné zdravie. Budeme si navzájom oporou.

1. Mail

V deň lekcie dostaneš mail obsahujúci 2 linky.

Mail odosielame na tvoju adresu z rezervačného systému.



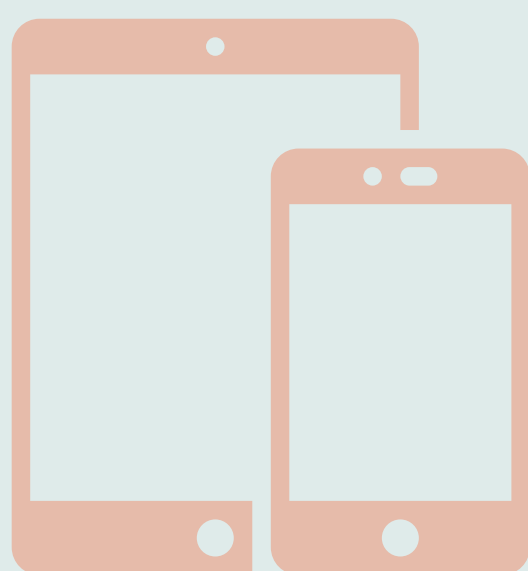
2. Jogamatka, deka, pásik

Priprav si doma miesto a pomôcky. Vypni zvončeky a dovoľ si čas iba pre seba.



3. Vyber si techniku

Mobil, tablet, notebook, TV...



3. YouTube živý prenos

Prvý link je pre live jogu, vysielanú cez YouTube zo štúdia v reálnom čase. Počas cvičenia môžeš napísať odkaz/komentár pod streamom, na ktorý vieme reagovať.



4. Joga a relax

Zacvič si s nami v svojom prostredí.



5. Messenger Room.

Po skončení cvičenia a relaxácie si môžeš kliknúť na druhý link. Otvorí sa Ti virtuálna sála s lektorom a ostatnými.

Pridaj sa do pokecu, ak máš chuť a priestor.



6. Zdieľame emócie a vedomosti.

Môžeš si pustiť mikrofón, kameru a komunikovať s lektorom, pýtať sa otázky alebo si ujasniť techniky cvičenia, ak sa budeme niečo nové učiť.

