**ПРОГРАММА**

**IX Международного дня йоги в Чувашской Республике**

**21 июня 2023 г.**

«Певческое поле»

Театральная набережная, 6

|  |  |
| --- | --- |
| студия YOGI ROOM | |
| 10:00 – 11:00 | Йога для всех |
| 17:00 – 18:00 | Хатха йога |
| 18:00 – 19:00 | 108 Сурья Намаскар |
| студия НЕФОРМАТ | |
| 10:00 – 10:40 | Разминка |
| 11:00 – 11:40 | Красивая осанка |
| 12:00 – 12:40 | Растяжка |
| 16:00 – 16:40 | Разминка |
| 17:00 – 17:40 | Красивая осанка |
| 18:00 – 18:40 | Растяжка |