

# ERŐmerítő® jóga - testnek, léleknek és a szellemnek

Sütő Mária órarendje—egyeztetés, egyéni órára bejelentkezés: + 36 70 314 11 92

RŐmerítő® jóga	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Pént-ek	Szombat
8–8.30				Jógatanári		
8.30–9				előkészítő		
9–9.30				BejelentkÚjpest		Kisma–
9.30–10		KHaladó				majóga
10–10.30		Bejelentkezés!				Bejel
10.30–11		Darshan				
11–11.30						
11.30–12						
12–12.30						
12.30–13	ERŐmerítő® oldás, életvezetési támogatás, tréningek, — Sütő Mária + 36 70 314 11 92 időegyeztetéssel					
13–13.30						
13.30–14						
14–14.30						
14.30–15					50 felett	
15–15.30					Bejelentk!	
15.30–16			Kezdő/Khaladó		Darshan	
16–16.30			Bejelentkezés!			
16.30–17			Darshan			
17–17.30						
17.30–18	EM kezdő/khaladó					
18–18.30	Bejelentkezés!	Kezdő/Khaladó				
18.30–19	V. Október 6 u.	17.45 Október 6. u.				
19–19.30		Bej: 70 314 11 92				
19.30–20	Khaladó	Khaladó		EM Haladó/ NET		
20–20.30	Bej: 70 314 11 92	19.45 Október 6. u.		Bejelentkezés!		
20.30–21	V. Október 6 u.	Bej: 70 314 11 92		NET*		

## NET –es jóga-hoz:

Amikor csatlakozni akarsz, csak egy ingyenes szoftvert kell letöltened. Legyen géped, kamerád és mikrofonod, meg egy szőnyegnyi helyed otthon. :-) Ezzel már tudsz csatlakozni—kérlek, írd meg az emiledet, amivel a szoftverbe regisztráltál.

Az órára, azaz: a **konferencia-jóga órára** én hívlak meg, csütörtökön fél 8 előtt. Szeretettel várunk!