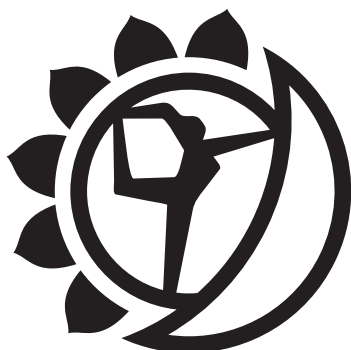


ZAPRASZAMY NA REGULARNE ZAJĘCIA JOGI WG METODY IYENGARA  
DLA HARMONII CIAŁA ODDECHU I UMYSŁU.



## Szkoła Jogi Jurka i Ałły Jaguckich

30 lat tradycji 1981 - 2011

### cennik:

Opłata miesięczna za 1 lekcję w tygodniu	140 zł, <i>ulgowa</i> 100 zł
Opłata miesięczna za 2 lekcje w tygodniu	200 zł, <i>ulgowa</i> 150 zł
Opłata miesięczna za 3 i więcej lekcji w tygodniu	300 zł, <i>ulgowa</i> 250 zł
Abonament 3-miesięczny za 2 lekcje tygodniowo	500 zł, <i>ulgowa</i> 400 zł
Abonament 6-miesięczny za 2 lekcje tygodniowo	1000 zł, <i>ulgowa</i> 700 zł
Abonament 6-miesięczny „za wszystko”	1500 zł, <i>ulgowa</i> 1200 zł
Opłata za 1 lekcję	35 zł,
<i>ulgowa (studenci, emeryci)</i>	25 zł
Opłata za 1 godzinę jogi dla dzieci i nastolatków	15 zł

### miejsce zajęć:

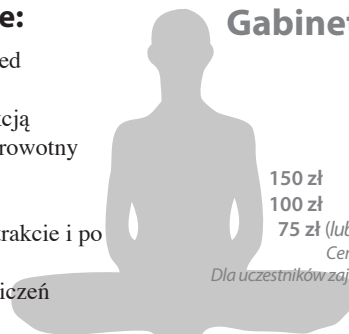
deptak Bogusława  
ul Bogusława X 3/3 (III piętro)  
70-440 Szczecin

### kontakt:

tel./fax 91 430 78 62, [www.yoga.szczecin.pl](http://www.yoga.szczecin.pl)  
tel. kom. 601 596 385 [joga.szczecin@gmail.com](mailto:joga.szczecin@gmail.com)  
[jurek@yoga.szczecin.pl](mailto:jurek@yoga.szczecin.pl)  
[alla.jagucka@gmail.com](mailto:alla.jagucka@gmail.com)

### informacje praktyczne:

- przyjdź minimum 5 minut przed rozpoczęciem lekcji
- nie jedz 2-3 godziny przed lekcją
- zgłoś przed lekcją problem zdrowotny
- utrzymuj higienę osobistą
- nie rozumiesz? - pytaj!
- utrzymuj porządek na sali, w trakcie i po ćwiczeniach
- zabierz ze sobą ubranie do ćwiczeń (*stopy bosc*)



### Gabinet Terapii Manualnej

#### porządek przyjęć:

wtorek 14.00 - 16.40  
piątek 14.00 - 16.40

#### opłata za wizytę:

- dla dużo zarabiających 150 zł
- dla średnio zarabiających 100 zł
- dla mało zarabiających 75 zł (*lub mniej*)

Cenę można negocjować "w dół" lub "w górę".

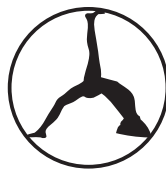
Dla uczestników zajęć jogi 1-sza wizyta w Gabinetie Terapii gratis

#### rejestracja:

tel. 91 430 78 62

**konto:** Szkoła Jogi, Jerzy Jagucki, Kredyt Bank S.A. II O/Szczecin Nr 10 1500 1722 1217 2004 2647 0000

# Porządek zajęć jogi



## Poniedziałek

6. <sup>00</sup> - 8. <sup>00</sup>	medytacja (zen)	Jurek / Wojtek (bez opłat)
9. <sup>00</sup> - 10. <sup>30</sup>	początkująca / ogólna	Oskar
15. <sup>00</sup> - 16. <sup>30</sup>	terapia joga	Jurek
17. <sup>00</sup> - 18. <sup>30</sup>	początkująca / ogólna	Darek
18. <sup>30</sup> - 20. <sup>00</sup>	początkująca	Ała
20. <sup>00</sup> - 21. <sup>45</sup>	ogólna	Jurek

## Wtorek

8. <sup>00</sup> - 9. <sup>30</sup>	początkująca / ogólna	Ała
9. <sup>30</sup> - 11. <sup>00</sup>	początkująca / ogólna	Gosia O.
16. <sup>00</sup> - 17. <sup>00</sup>	joga dla dzieci (6-10 lat)	Dorota
17. <sup>00</sup> - 18. <sup>30</sup>	początkująca	Darek
18. <sup>30</sup> - 20. <sup>15</sup>	ogólna	Jurek
20. <sup>15</sup> - 21. <sup>45</sup>	początkująca	Jurek

## Środa

8. <sup>00</sup> - 9. <sup>30</sup>	początkująca / ogólna	Grażyna
9. <sup>30</sup> - 11. <sup>00</sup>	początkująca / ogólna	Oskar
15. <sup>30</sup> - 16. <sup>45</sup>	joga dla nastolatków (11-16 lat)	Ała
17. <sup>00</sup> - 18. <sup>30</sup>	początkująca / ogólna	Darek
18. <sup>30</sup> - 20. <sup>00</sup>	początkująca	Ała
20. <sup>00</sup> - 21. <sup>45</sup>	ogólna	Ała

## Czwartek

8. <sup>00</sup> - 9. <sup>30</sup>	początkująca / ogólna	Ała
9. <sup>30</sup> - 11. <sup>00</sup>	początkująca / ogólna	Gosia O.
15. <sup>00</sup> - 16. <sup>30</sup>	joga dla kobiet w ciąży	Ała / Jurek
17. <sup>00</sup> - 18. <sup>30</sup>	początkująca	Gosia P. Gosia O.
18. <sup>30</sup> - 20. <sup>15</sup>	ogólna	Jurek
20. <sup>15</sup> - 21. <sup>45</sup>	początkująca	Jurek

## Piątek

8. <sup>00</sup> - 9. <sup>30</sup>	początkująca / ogólna	Grażyna
9. <sup>30</sup> - 11. <sup>00</sup>	początkująca / ogólna	Oskar
12. <sup>00</sup> - 13. <sup>30</sup>	grupa relaksacyjna	Darek
17. <sup>00</sup> - 18. <sup>30</sup>	początkująca / ogólna	Darek
18. <sup>45</sup> - 19. <sup>45</sup>	medytacja/pranajama	Jurek (bez opłat)
19. <sup>45</sup> - 21. <sup>45</sup>	zaawansowana	Jurek (do 5 osób - praktyka własna)

## Sobota

9. <sup>00</sup> - 10. <sup>30</sup>	ogólna	Jurek / Darek
10. <sup>30</sup> - 12. <sup>00</sup>	początkująca / ogólna	Gosia O.

## Charakterystyka grup:

**początkująca** - do pierwszego roku, **ogólna** - powyżej jednego roku praktyki w metodzie Iyengara  
**zaawansowana** - powyżej trzech lat praktyki **początkująca / ogólna** - dla chętnych bez względu na stopień zaawansowania **medytacja / pranajama** - praktyka oddechu i medytacji dla wszystkich po 3 miesiącach praktyki, **terapia joga** - dla osób z problemami zdrowotnymi (np. bóle pleców, głowy, naciśnienie, astma)

Zajęcia prowadzą nauczyciele z międzynarodowym certyfikatem Instytutu Jogi Iyengara w Pune (Indie):

Jurek (Senior III), Ała (Jun I), Darek (Intro II), Gosia O. (Intro II), Gosia P. (Intro II), Grażyna (Intro II), Oskar (Intro I), Hania (Intro II) - lekarz med. i nasz konsultant medyczny), Monika (Intro II).

Prowadzimy regularne, wyjazdowe kursy wiosenne, letnie i zimowe oraz warsztaty weekendowe w Szczecinie.

Zajęcia również w języku angielskim.