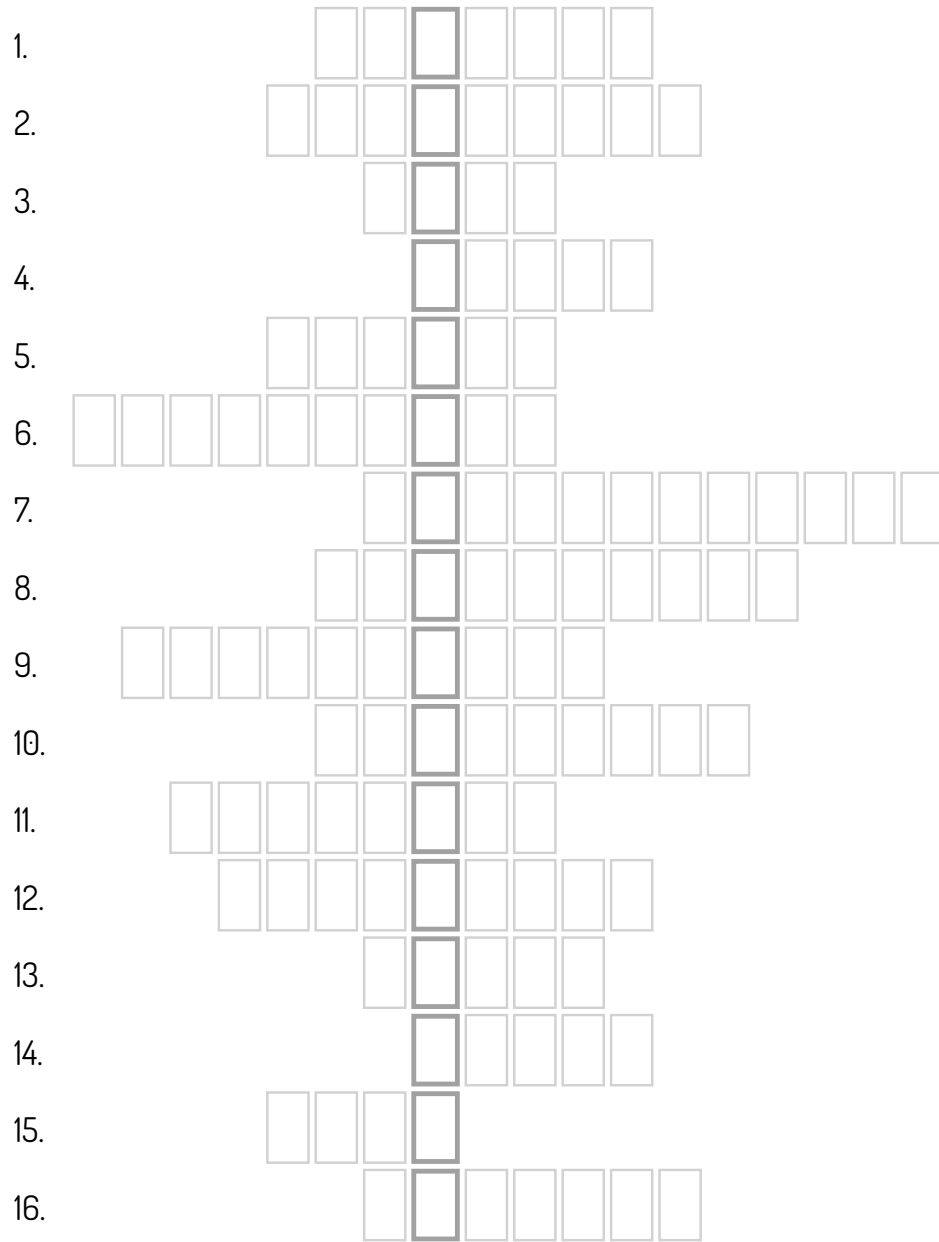


## MANDALA KVÍZ



1. A "kandarászana" magyarul
2. Ebben a teremben tartjuk a flow jógaórát
3. Ez a fajta légzés megnyugtatja az idegrendszert, oldja a stresszt, javítja az emésztést, és aktiválja a rekeszizmot
4. Ennyi reggeli gerincjógát tartunk egy héten
5. Egy astanga órátípus, ahol mindenki a saját ütemében végzi a gyakorlatsort, és az oktató egyénre szabottan, külön-külön segít a résztvevőknek
6. Egy pozsgás kúszónövény vastag, jellegzetes formájú levelekkel. Egy nagyobb példány él a kisterem egyik sarkában, egy kisebb pedig a női öltöző ablakpárkányán. Szívlevelű .....?
7. A "csandra namaszkára" magyarul
8. Ő tartotta idén a legtöbb hétvégi workshopot nálunk a budapesti oktatók közül (teljes név)
9. Egy preventív, mozgásra fókuszáló órátípus, ami a teljes fizikumot szisztematikusan fejleszti. A tartásjavítás és a testtudat fejlesztése mellett fontos területe a légzés és a relaxációra való képesség javítása is.
10. Ő tartott idén alkarállás workshopot a stúdióban (keresztnév)
11. A kontyvirágfélék családjába tartozó árnyéktűrő növényünk, közvetlenül a kanapé mellett él két fajtája is. Nem egy kúszó típus, de így is egyre nagyobb helyet foglalnak nálunk az előtérben. A Léon a profi c. film ikonikus növénye (magyar elnevezés)
12. Ezen a napon tartjuk a legtöbb jógaórát a stúdióban
13. Ő tartja a szerda reggeli jógaórát (keresztnév)
14. Ebben a hónapban tartottuk a stúdió hivatalos megnyitóját
15. A "shanti" jelentése magyarul
16. Egy gyorsan terjedő kúszó- vagy csüngő hajtású növény színes levelekkel. Nálunk megtalálod a bejáratnál, az előtérben, a kisteremben és a női öltözőben is. Tartunk belőle "bíbor" és "zebra" fajtát (magyar elnevezés)