

30 DNI DLA SWOJEGO BRZUCHA

KLIKNIJ WYBRANY DZIEŃ; BY PRZEJŚĆ DO ĆWICZENIA

KLIKNIJ WYBRANY DZIEŃ; BY PRZEJŚĆ DO ĆWICZENIA

☆ DZIEŃ 1 10 minut ćwiczeń na płaski brzuch	☆ DZIEŃ 2 5 minutowa Fit Joga	☆ DZIEŃ 3 5 minutowa pozycja Drzewa	☆ DZIEŃ 4 5 minutowa Fit Joga	☆ DZIEŃ 5 Asana na brzuch NAVASANA (skorzystaj z ebooka)	☆ DZIEŃ 6 Asana na brzuch KUMBHAKASANA (skorzystaj z ebooka)	☆ DZIEŃ 7 ODPOCZYNEK
☆ DZIEŃ 8 1 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 9 2 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 10 3 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 11 4 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 12 5 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 13 6 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 14 ODPOCZYNEK
☆ DZIEŃ 15 8 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 16 9 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 17 10 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 18 11 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 19 12 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 20 13 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 21 ODPOCZYNEK
☆ DZIEŃ 22 15 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 23 16 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 24 17 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 25 18 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 26 19 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 27 20 dzień wyzwania Power Brzuch	☆ DZIEŃ 28 Wyjątkowa sesja na 21 dzień wyzwania!
☆ DZIEŃ 29 Asana na brzuch UTTANA PADASANA (skorzystaj z ebooka)	☆ DZIEŃ 30 Asana na brzuch DANDASANA UTPLUTIH (skorzystaj z ebooka)	<p>WAŻNE DATY</p> <p>20 LIPCA LIVE NA FACEBOOKU: MAGDALENA BAŁDYS NA ŻYWO - O BRZUCHU W JODZE <u>POBIERZESZ TAM EBOOK Z ASANAMI DLA BRZUCHA</u></p> <p>23 LIPCA START WYZWANIA PORTALYOGI: POWER BRZUCH - WZMOCNIJ MIĘŚNIE</p>				

Joga przenosi nas do chwili obecnej, jedynego miejsca, w którym istnieje życie
Ellen Brenneman

INSTRUKCJA

30 DNI DLA SWOJEGO BRZUCHA

Witaj!

Ciesz się, że dołączasz do grona miłośników dbania o siebie.

Wzmacniając brzuch, wzmacniasz siebie! Fizycznie, psychicznie i życiowo. Samopoczucie i przekonania realnie wpływają na napięcia w ciele oraz na zdrowie.

Potrzebujesz jedynie pozytywnego nastawienia, maty oraz sesji dostarczonych przez Internetowe Studio PortalYogi. Przygotowaliśmy dla Ciebie darmowe fragmenty, które możesz praktykować każdego dnia.

5 dnia skorzystaj z eooka, którego pobierzesz podczas live Magdy Bałdys na naszym facebooku (20 lipca, godz. 21:30). W drugim tygodniu startujemy z wyzwaniem - Power Brzuch z Ullą Wilczyńską - Kalak. To 21 dni na wzmocnienie Twojego centrum. Każdy tydzień to 6 sesji, a w ostatnim tygodniu - 7 sesji wraz z finałową praktyką jogi.

Dbanie o swój brzuch jest bardzo proste! Do zobaczenia na macie.



Ściskam Cię, Namaste

Marzena Jaworska

Joginka dowodząca PortalYogi

1. WYDRUKUJ I UZUPEŁNIJ

Po prawej stronie napisz jak się czujesz przed rozpoczęciem praktyki jogi i dlaczego chcesz to zrobić. To pomoże Ci się zmotywować i zauważyć rezultaty po 30 dniach.

2. ROZPOCZNIJ

Na każdy dzień przygotowałam dla Ciebie inną praktykę. Pierwszy tydzień to rozgrzewka przed 21-dniami prawdziwej Power Jogi! Aby poznać ćwiczenia kliknij w interesujący Cię dzień, a przekierujemy Cię do filmów i materiałów, których potrzebujesz. By wziąć udział w wyzwaniu, 8go dnia wykup dostęp do studia - to tylko 29 zł za miesiąc.

3. NA KONIEC

Gdy zakończysz dzień praktyki zakoloruj gwiazdkę, a po 30 dniach napisz jaką różnicę czujesz w swoim ciele i głowie.

JAK SIĘ CZUJĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM 30 DNI DLA SWOJEGO BRZUCHA?

DLACZEGO CHCĘ CODZIENNIE PRAKTYKOWAĆ?

JAK SIĘ CZUJE PO 30 DNIACH DLA SWOJEGO BRZUCHA?

DOŁĄCZ DO STUDIA
I WEŹ UDZIAŁ W WYZWANIU

bit.ly/wyzwanie_kalendarz

KLIKNIJ

WEJDŹ NA NASZEGO
FACEBOOKA

[/portal-yogi.pl](https://portal-yogi.pl)

KLIKNIJ