

INSTRUKCJA 30 PORANKÓW Z JOGĄ

Witaj!

Ciesz się, że dołączasz do grona miłośników dbania o swoją duszę i ciało. Wyzwanie to 30 video sesji, z 11 nauczycielami, w 8 stylach jogi, każda inna, wszystkie przyjazne dla joginów na dowolnym poziomie zaawansowania.

Potrzebujesz jedynie pozytywnego nastawienia, maty oraz sesji dostarczonych przez Internetowe Studio PotralYogi. Znajdź dla siebie czas każdego ranka, by nabrać energii, poukładać myśli, rozruszać ciało po śnie w efektywnie skoncentrować się na zadaniach. Każdy dzień to inny motyw przewodni, inna partia ciała i duszy nad którą będziesz pracować. W studio będą czekać na Ciebie sesje odpowiadające dniom z kalendarza.

Spraw sobie chwilę dla Siebie każdego dnia, a poczujesz że joga daje Ci czas, pozytywnie wpływa na ciało, ale przede wszystkim kształtuje też obraz rzeczywistości. Uspokaja, pozwala się skoncentrować i czerpać większą radość z każdej chwili. To drobna zmiana, która stanie się nawykiem. Odmienisz siebie na lepsze!



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. By wziąć udział w wyzwaniu, dołącz do Internetowego Studia PortalYogi - to tylko 29 zł za miesiąc.

3. NA KONIEC

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

JAK SIĘ CZUJĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM 30 PORANKÓW?

DLACZEGO CHCĘ CODZIENNIE PRAKTYKOWAĆ?

JAK SIĘ CZUJE PO 30 DNIACH DLA SIEBIE?

DOŁĄCZ DO STUDIA
I WEŹ UDZIAŁ W WYZWANIU

bit.ly/30porankow_kalendarz

KLIKNIJ

WEJDŹ NA NASZEGO
FACEBOOKA

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

KLIKNIJ

☆ DZIEŃ 1 Taniec Smoka	☆ DZIEŃ 2 Pozytywny Nastrój	☆ DZIEŃ 3 Rozciąganie	☆ DZIEŃ 4 Vinyasa	☆ DZIEŃ 5 Jeszcze w łóżku	☆ DZIEŃ 6 Pilates	☆ DZIEŃ 7 Spokój
☆ DZIEŃ 8 Radość	☆ DZIEŃ 9 Otwórz Biodra	☆ DZIEŃ 10 Postawa	☆ DZIEŃ 11 Odkryj siebie	☆ DZIEŃ 12 Przebudzenie ciała	☆ DZIEŃ 13 Zrelaksuj się	☆ DZIEŃ 14 Joga Nidra
☆ DZIEŃ 15 Metabolizm	☆ DZIEŃ 16 Energia	☆ DZIEŃ 17 Kręgosłup	☆ DZIEŃ 18 Mocna Vinyasa	☆ DZIEŃ 19 Od niechcenia	☆ DZIEŃ 20 Balans	☆ DZIEŃ 21 Oddech
☆ DZIEŃ 22 Skręty	☆ DZIEŃ 23 Równowaga	☆ DZIEŃ 24 Klatka Piersiowa	☆ DZIEŃ 25 Dynamicznie	☆ DZIEŃ 26 Pobudka	☆ DZIEŃ 27 Hardcore	☆ DZIEŃ 28 Rytm Serca
☆ DZIEŃ 29 Otwórz się	☆ DZIEŃ 30 Połączenie	<p>W Pamiętaj o sobie jest cnota, Zapominanie o sobie jest grzechem. Sri Nisargadatta Maharaj</p>				