



PLAN PRAKTYKI JOGI DLA KAŻDEGO

2 TYGODNIE Z JOGĄ
ROZWIŃ MATĘ I DZIAŁAJ!



gładki start

zbuduj praktykę
metodą małych kroków:
od 2 do 40 minut
w 2 tygodnie



dostępność

krótkie sesje
łatwo zmieścisz
w swój grafik



systematyczność

codzienna dawka
praktyki jogi
dla Ciebie

**PRAKTYKUJ
UCZ SIĘ
DOŚWIADCZAJ**

CODZIENNIE WIĘCEJ JOGI



TYDZIEŃ 1

1 ⌚ 2 2-minutowa
Joga Dla Początkujących

4 ⌚ 6 Jogowe espresso
- zacznij dzień bez kawy

2 ⌚ 4 Pierwsze
Kroki w Jodze
- pozycja trójkąta

5 ⌚ 8 Wzmacniająca
sesja jogi - brzuch

3 ⌚ 5 5 Minut z Jogą
- Na wieczór i poranek

6 ⌚ 10 Joga twarzy
- mięśnie wokół oczu

7 ⌚ 12 108 Oddechów - szybka rozgrzewka

TYDZIEŃ 2

8 ⌚ 12 Satya, czyli
bądź szczery ze sobą

11 ⌚ 20 Sesja
ujędrniająca ciało

9 ⌚ 13 Orientalny
Taniec Smoka

12 ⌚ 30 Poranna
dawka energii

10 ⌚ 15 Rozgrzewka
przed biegiem

13 ⌚ 32 Warsztat Asany
- pies z głową w dół

14 ⌚ 39 Równowaga - Przebudzenie ciała

Aby odblokować te i ponad 200 innych sesji i jogowych wyzwań dołącz do Internetowego Studio PortalYogi. Skorzystaj z **25% zniżki przy zakupie dostępu na rok** - wpisz kupon **KALENDARZ25**

[Przejdź do Studio](#)

INTERNETOWE
STUDIO **PORTAL**
YOGI

INTERNETOWE PORTAL
STUDIO YOGI

STUDIO JOGI

najbliżej Twojego domu



Praktykuj jogę w domu i zawsze wtedy gdy masz na to ochotę. Wypróbuj sesje online w różnych stylach i praktykuj pod okiem najlepszych Polskich nauczycieli.

Dołącz do Internetowego Studio PortalYogi teraz i skorzystaj z **25% zniżki na cały rok praktyki!**

Twój Kupon zniżkowy: **KALENDARZ25**

[Przejdź do Studio](#)

Co otrzymasz dołączając do INTERNETOWE PORTAL STUDIO YOGI ?



ponad **250** sesji jogi i medytacji (od 5 do 90 minut)



różne style jogi od **20** różnych nauczycieli



wspólne motywujące **WYZWANIA**



indywidualne **wsparcie i konsultacja** z nauczycielką jogi Magdą Bałdys



dostęp do Grupy PortalYogi, gdzie **rozmawiamy, wspieramy, motywujemy**



interaktywny **Plan Praktyki** jogi na każdy miesiąc



stała niska opłata - od **23zł** za miesiąc praktyki



30-dniowa gwarancja zwrotu - próbując nic nie tracisz



wszystkie sesje dostępne **online 24/7** na naszej platformie



POCZĄTEK
JEST NAJWAŻNIEJSZĄ
CZĘŚCIĄ PRACY
WIĘC
NIE
ZATRZUMUJ
SIĘ TERAZ



**PORTAL
YOGI**