

# JOGGA PO


09  
2020

## PLAN PRAKTYKI

Koniec z niepewnością jaką sesję wybrać!  
Ułożyliśmy dla Ciebie gotowy plan na cały miesiąc!

---

# PRACY

A young woman with long blonde hair is sitting cross-legged on a light-colored, textured rug, meditating with her eyes closed. She is wearing a tan, button-down shirt and a light pink skirt. In front of her is a low wooden table with a vase of yellow flowers and a small ceramic pot. The room has a brick wall, a window with sheer curtains, and various plants, including a large monstera and a small orange tree. A large black circle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

DOCENIAM  
PIĘKNO  
tego świata  
I SWOJE

WIĘCEJ TAKICH INSPIRACJI  
SZUKAJ NA NASZYM INSTAGRAMIE

09  
2020

# JOGA PO PRACY



## NA STRES

## RĘCE

## KRĘGOSŁUP

## NOGI I BIODRA

## KARK I SZYJA

P  
O  
N  
I  
E  
C  
Z  
W  
R  
O  
T  
E  
S  
O  
B  
I  
E

	<b>7</b> ★★★ Nadgarstki i ramiona Wzmacniająca flow ⌚32	<b>14</b> ★★★ Głębokie Rozciąganie dla bioder i kręgosłupa ⌚32	<b>21</b> ★★★ Silne nogi zdrowe kolana ⌚33	<b>28</b> ★★★ Odcinek Szyjny i Piersiowy Pokonaj ból ⌚42
<b>1</b> ★★★ Praktyka przy biurku ⌚11	<b>8</b> ★★★ Daj ulgę swoim nadgarstkom ⌚11	<b>15</b> ★★★ Zaopiekuj się dolnymi plecami ⌚15	<b>22</b> ★★★ Praktyka na zmęczone nogi ⌚16	<b>29</b> ★★★ Praktyka na bolącą szyję ⌚14
<b>2</b> ★★★ To the moon and back Powitanie Księżyca ⌚41	<b>9</b> ★★★ Mobilność Animal Movement ⌚39	<b>16</b> ★★★ Kręgosłup – wzmocnienie odcinka lędźwiowego ⌚45	<b>23</b> ★★★ Hardcore dla Bioder Intensywne otwarcie bioder ⌚33	<b>30</b> ★★★ Rozciąganie i otwieranie klatki piersiowej ⌚41
<b>3</b> ★★★ Oddech w Jodze Jak poradzić sobie ze Stresem ⌚13	<b>10</b> ★★★ Nadgarstki Rozgrzewka ⌚11	<b>17</b> ★★★ Zdrowe plecy Rozluźnienie po pracy ⌚30	<b>24</b> ★★★ Ulga dla nóg Yin Joga ⌚27	
<b>4</b> ★★★ Chandra Namaskar Powitanie Księżyca ⌚16	<b>11</b> ★★★ Uspokojenie Praktyka wyciszająca ⌚45	<b>18</b> ★★★ Kręgosłup Yin Joga ⌚48	<b>25</b> ★★★ Rozluźnij biodra Yin Joga ⌚62	
<b>5</b> ★★★ Antystres Joga na relaks ⌚49	<b>12</b> ★★★ Rozluźnienie w praktyce Znajdź przestrzeń w ciele ⌚57	<b>19</b> ★★★ Rozluźnienie Wieczorny relaks ⌚42	<b>26</b> ★★★ Relaksacja Masaż dźwiękiem ⌚47	
<b>6</b> ★★★ Sesja oddechowa na stres ⌚10	<b>13</b> ★★★ Joga Nidra Mistyczny sen jogina ⌚22	<b>20</b> ★★★ Odcinek Lędźwiowy Szybka ulga dla Kręgosłupa ⌚11	<b>27</b> ★★★ Joga Nidra Mistyczny sen jogina ⌚22	