

Dzień 1

7:30

Medytacja na żywo z Michałem Niewęglowskim

8:00

Praktyka poranna: Pobudka z jogą - praktyka na dobry poranek ✨ Olga Guz ⌚ 24min

12:00

Talk to me please: Rozmowy o jodze - Czym jest ASANA? ✨ Kacper Matuszewski

12:30-17:00

Czas wolny (czytanie książki)

17:00

Praktyka popołudniowa: Mocny brzuch - silny core ✨ Dorota Kobos ⌚ 45min

21:00

Na dobranoc: Joga w łóżku - na spokojny wieczór ✨ Eli Wierkowska ⌚ 9min

Dzień 2

7:30

Medytacja pozytywnego myślenia ✨ Kat Ahtelik ⌚ 7min

8:00

Praktyka poranna: Biodra - mobilność i siła ✨ Marta Szostak ⌚ 30min

12:00

Talk to me please: Rozmowy o jodze - Rodzaje jogi ✨ Kacper Matuszewski

12:30-17:00

Czas wolny (posłuchaj podcastu)

17:00

Praktyka popołudniowa: Nowa sesja z Różą: Łagodna praktyka na zmęczenie ⌚ 46min

21:00

Na dobranoc: Bodyscanning przed snem ✨ Michał Niewęglowski ⌚ 13min

Dzień 3

7:30

Medytacja: Uwolnij napięcia - uspokój umysł ✨ Michał Niewęglowski ⌚ 14min

8:00

Praktyka poranna: Pobudź swój metabolizm (nowość w PY!) ✨ Kasia Niedbata ⌚ 30min

12:00

Talk to me please: Rozmowy o jodze - ABC bezpiecznej praktyki ✨ Kacper Matuszewski

12:30-17:00

Czas wolny (idź na spacer, odetchnij na świeżym powietrzu)

17:00

Praktyka popołudniowa: Elastyczny kręgosłup - Vinyasa flow ✨ Kinga Drewna ⌚ 60min

21:00

Na dobranoc: Mistyczny sen jogina - joga nidra ✨ PY ⌚ 21min

Dzień 4

7:30

Medytacja na stres - kropla spokoju ✨ Michał Niewęglowski ⌚ 11min

8:00

Praktyka poranna: Joga na poranek - power joga dla początkujących ✨ Natalia Zięba ⌚ 35min

12:00

Talk to me please: Rozmowy o jodze - Oddech w praktyce jogi ✨ Kacper Matuszewski

12:30-17:00

Czas wolny (na lekturę lub rodzinne gotowanie)

17:00

Praktyka popołudniowa: Yin Joga - uspokojenie i wyciszenie ✨ Paula Radziszewska ⌚ 45min

21:00

Na dobranoc: Wieczorna sesja jogi twarzy ✨ Marta Kucińska ⌚ 18min

Dzień 5

7:30

Medytacja: Miękkie uziemienie ✨ Michał Niewęglowski ⌚ 14min

8:00

Praktyka poranna: Sattva - praktyka dobroci i zrozumienia ✨ Karolina Kałamajska ⌚ 21min

12:00

Talk to me please: Rozmowy o jodze - Rytuály duchowe w jodze ✨ Kacper Matuszewski

12:30-17:00

Czas wolny (zrób to, co lubisz)

17:00

Praktyka popołudniowa: Otwórz serce - dynamiczna vinyasa ✨ Olga Butkiewicz ⌚ 52min

21:00

Na dobranoc: Spokój i harmonia - sesja relaksacyjna ✨ Gosia Kobus ⌚ 18min

Home Yoga Retreat

1-5 maja



PORTAL
YOGI