JOGA U ŹRÓDEŁ

CZERWIEC 2022

W STUDIO JOGI ONLINE

GRUPY POZYCJI

POZYCJE RELAKSACYJNE I SIŁOWE
Pozycja w tle:
PRAKTYKA Z KRZESŁEM

POZYCJE STOJĄCE
Pozycja w tle:
VRIKSASANA II

POZYCJE SIEDZĄCE
Pozycja w tle
SIDDHASANA

POZYCJE ZE SKŁONEM
Pozycja w tle:
VAJRASANA

POZYCJE ZE SKRĘTEM
Pozycja w tle:
ARDHA MATSYENDRASANA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1 UZUPEŁNIENIE 1	2 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	3 UZUPEŁNIENIE 2	4 **09:00 "20"** **SESJA JOGI** **NA PORANNY** **ROZRUCH**	5
6 **STUDIUM** **ASANY**	7 **20:15 LIVE**	8 UZUPEŁNIENIE 1	9 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	10 UZUPEŁNIENIE 2	11 **09:00 "20"** **SESJA JOGI** **NA PORANNY** **ROZRUCH**	12
13 **STUDIUM** **ASANY**	14 **20:15 LIVE**	15 UZUPEŁNIENIE 1	16 UZUPEŁNIENIE 2	17 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	18 **09:00 "20"** **SESJA JOGI** **NA PORANNY** **ROZRUCH**	19
20 **STUDIUM** **ASANY**	21 **20:15 LIVE**	22 UZUPEŁNIENIE 1	23 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	24 UZUPEŁNIENIE 2	25 **09:00 "20"** **SESJA JOGI** **NA PORANNY** **ROZRUCH**	26
27 **STUDIUM** **ASANY**	28 **20:15 LIVE**	29 UZUPEŁNIENIE 1	30 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**			

CHCESZ DOŁĄCZYĆ DO STUDIA? SPRAWDŹ www.jogauzrodel.pl/studio-jogi-online/

JOGA U ŹRÓDEŁ

CZERWIEC 2022

W STUDIO JOGI ONLINE

GRUPY POZYCJI

POZYCJE RELAKSACYJNE I SIŁOWE
Pozycja w tle:
PRAKTYKA Z KRZESŁEM

POZYCJE STOJĄCE
Pozycja w tle:
VRIKSASANA II

POZYCJE SIEDZĄCE
Pozycja w tle
SIDDHASANA

POZYCJE ZE SKŁONEM
Pozycja w tle:
VAJRASANA

POZYCJE ZE SKRĘTEM
Pozycja w tle:
ARDHA MATSYENDRASANA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1 UZUPEŁNIENIE 1	2 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	3 UZUPEŁNIENIE 2	4 **09:00 "20"** **SESJA JOGI** **NA PORANNY** **ROZRUCH**	5
6 **STUDIUM** **ASANY**	7 **20:15 LIVE**	8 UZUPEŁNIENIE 1	9 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	10 UZUPEŁNIENIE 2	11 **09:00 "20"** **SESJA JOGI** **NA PORANNY** **ROZRUCH**	12
13 **STUDIUM** **ASANY**	14 **20:15 LIVE**	15 UZUPEŁNIENIE 1	16 UZUPEŁNIENIE 2	17 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	18 **09:00 "20"** **SESJA JOGI** **NA PORANNY** **ROZRUCH**	19
20 **STUDIUM** **ASANY**	21 **20:15 LIVE**	22 UZUPEŁNIENIE 1	23 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	24 UZUPEŁNIENIE 2	25 **09:00 "20"** **SESJA JOGI** **NA PORANNY** **ROZRUCH**	26
27 **STUDIUM** **ASANY**	28 **20:15 LIVE**	29 UZUPEŁNIENIE 1	30 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**			

CHCESZ DOŁĄCZYĆ DO STUDIA? SPRAWDŹ www.jogauzrodel.pl/studio-jogi-online/