JOGA U ŹRÓDEŁ

MARZEC 2022

W STUDIO JOGI ONLINE

GRUPY POZYCJI

POZYCJE STOJĄCE
Pozycja w tle:
UTTHITA TRIKONASANA

POZYCJE SIEDZĄCE
Pozycja w tle:
AKARNA DHANURSANA

POZYCJE ZE SKŁONEM DO PRZODU
Pozycja w tle
KURMASANA

POZYCJE ZE SKRĘTEM
Pozycja w tle:
MARICHIASANA I

POZYCJE Z WYGIĘCIEM DO TYŁU
Pozycja w tle:
SALABHASANA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1 **20:15 LIVE**	2 UZUPEŁNIENIE 1	3 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	4 UZUPEŁNIENIE 2	5 **09:00 "20" SESJA JOGI NA PORANNY ROZRUCH**	6
7 **STUDIUM ASANY**	8 **20:15 LIVE**	9 UZUPEŁNIENIE 1	10 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	11 UZUPEŁNIENIE 2	12 **09:00 "20" SESJA JOGI NA PORANNY ROZRUCH**	13
14 **STUDIUM ASANY**	15 **20:15 LIVE**	16 UZUPEŁNIENIE 1	17 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	18 UZUPEŁNIENIE 2	19 **09:00 "20" SESJA JOGI NA PORANNY ROZRUCH**	20
21 **STUDIUM ASANY**	22 **20:15 LIVE**	23 UZUPEŁNIENIE 1	24 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	25 UZUPEŁNIENIE 2	26 **09:00 "20" SESJA JOGI NA PORANNY ROZRUCH**	27
28 **STUDIUM ASANY**	29 **20:15 LIVE**	30 UZUPEŁNIENIE 1	31 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**			

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

JOGA U ŹRÓDEŁ

MARZEC 2022

W STUDIO JOGI ONLINE

GRUPY POZYCJI

POZYCJE STOJĄCE
Pozycja w tle:
UTTHITA TRIKONASANA

POZYCJE SIEDZĄCE
Pozycja w tle:
AKARNA DHANURSANA

POZYCJE ZE SKŁONEM DO PRZODU
Pozycja w tle
KURMASANA

POZYCJE RELAKSACYJNE
Pozycja w tle:
ADHO MUKHA RAJA KAPOTASANA

POZYCJE Z WYGIĘCIEM DO TYŁU
Pozycja w tle:
SALABHASANA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1 **20:15 LIVE**	2 UZUPEŁNIENIE 1	3 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	4 UZUPEŁNIENIE 2	5 **09:00 "20" SESJA JOGI NA PORANNY ROZRUCH**	6
7 **STUDIUM ASANY**	8 **20:15 LIVE**	9 UZUPEŁNIENIE 1	10 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	11 UZUPEŁNIENIE 2	12 **09:00 "20" SESJA JOGI NA PORANNY ROZRUCH**	13
14 **STUDIUM ASANY**	15 **20:15 LIVE**	16 UZUPEŁNIENIE 1	17 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	18 UZUPEŁNIENIE 2	19 **09:00 "20" SESJA JOGI NA PORANNY ROZRUCH**	20
21 **STUDIUM ASANY**	22 **20:15 LIVE**	23 UZUPEŁNIENIE 1	24 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**	25 UZUPEŁNIENIE 2	26 **09:00 "20" SESJA JOGI NA PORANNY ROZRUCH**	27
28 **STUDIUM ASANY**	29 **20:15 LIVE**	30 UZUPEŁNIENIE 1	31 **20:15 LIVE** **21:30 KONSULTACJE**			

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