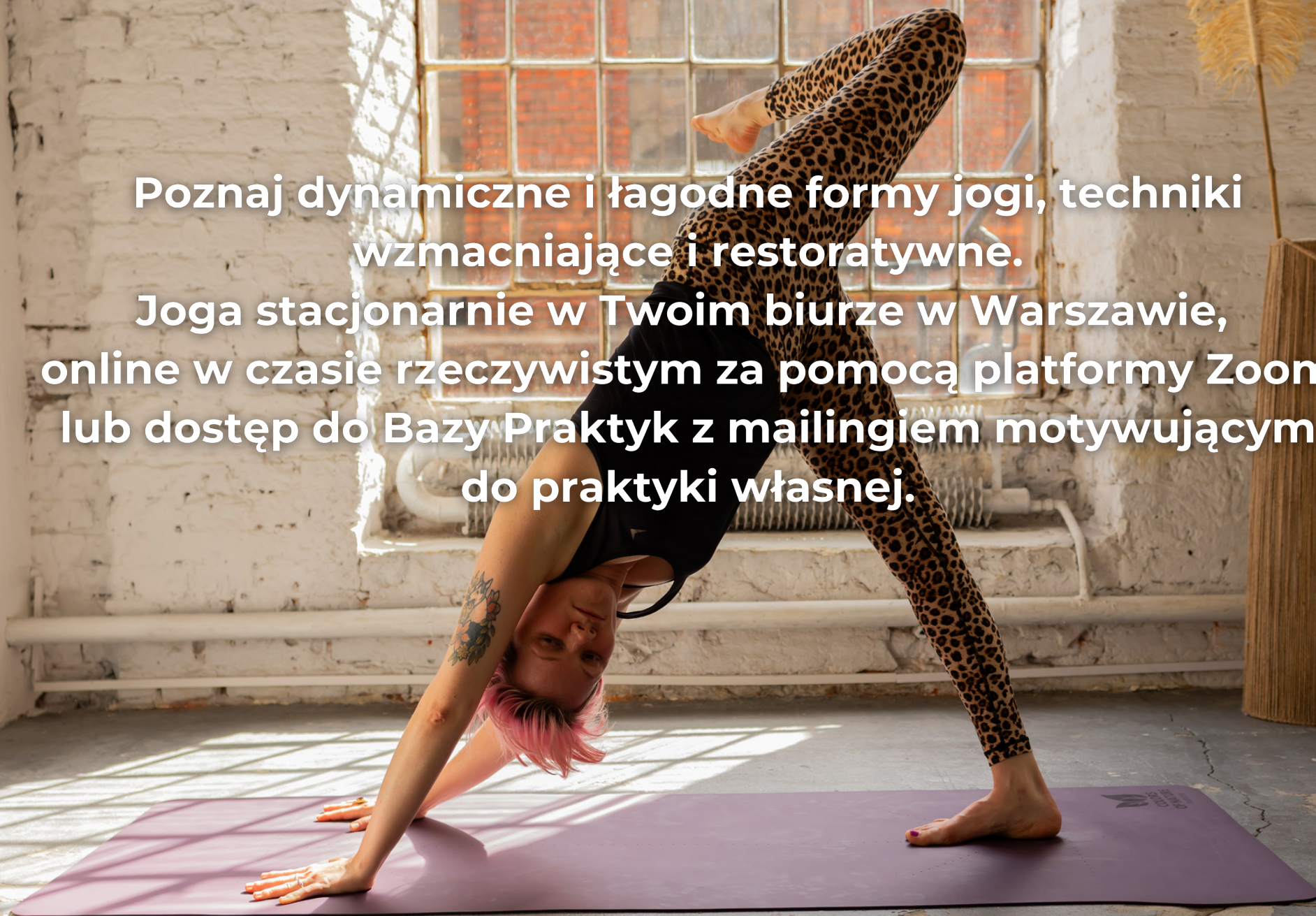
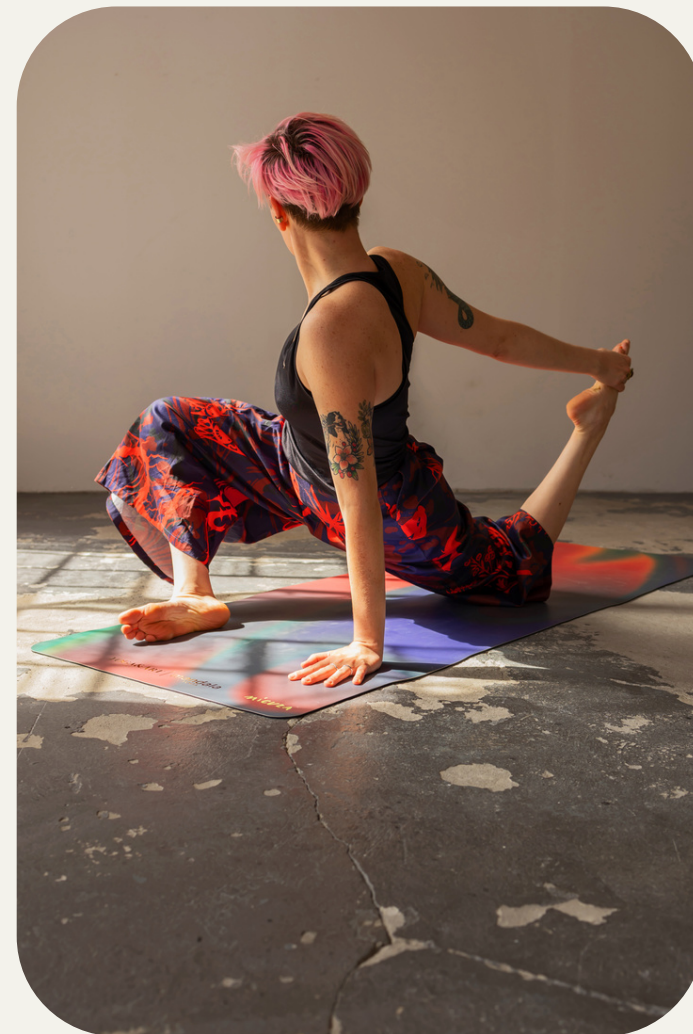
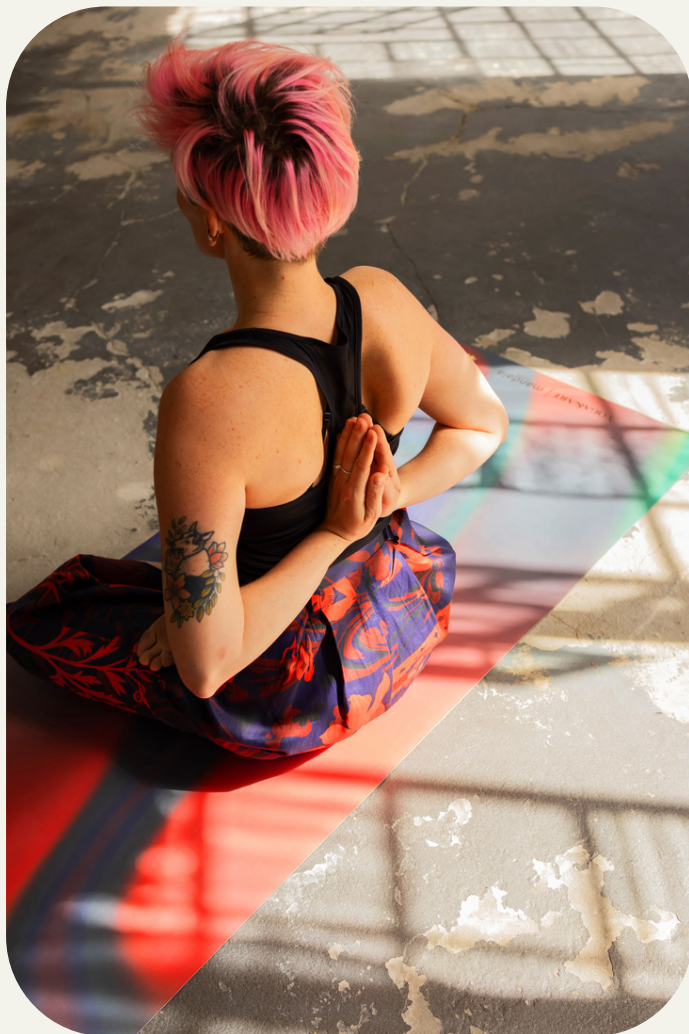


Poznaj dynamiczne i łagodne formy jogi, techniki
wzmacniające i restoratywne.

Joga stacjonarnie w Twoim biurze w Warszawie,
online w czasie rzeczywistym za pomocą platformy Zoom
lub dostęp do Bazy Praktyk z mailingiem motywującym
do praktyki własnej.



**Nazywam się Karolina Micuła, praktykuję od 2009 roku
i jestem certyfikowaną nauczycielką Jogi.
Zajmuję się również pracą z głosem i świadomą relaksacją.**



Poprowadzę dla Ciebie zajęcia.

praktyki energetyczne:



Hatha Joga - klasyczna Joga, wzmacnianie i rozciąganie, świadoma praca z oddechem.



Vinyasa - zajęcia o wysokiej dynamice, wzmacniające, dodające energii, idealne rano.



praktyki relaksacyjne:



Yin Joga - nauka cierpliwości, odpuszczania, wyciszenie, ukojenie dla układu nerwowego. Idealne na koniec dnia.



MyoYin - nowatorska metoda, połączenie rolowania spiętych mięśni i nauki automasażu z praktyką Yin Jogi.





warsztaty tematyczne:



MyoYin - techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego i automasażu. Znaczenie powięzi w pracy z układem nerwowym. Praktyka MyoYin.

Cykl 4 spotkań (4 x 120 min.) z możliwością wydłużenia o regularną praktykę MyoYin (90 min.)



Narzędzia Jogi wspierające walkę ze stresem. Cykl spotkań z pranayamą (techniki oddechowe), Yin Jogą i prowadzoną medytacją.

Ilość spotkań i czas trwania do ustalenia.



**Zaopatrzę Twoje biuro we
wszystkie niezbędne przyrządy
w zależności od tego, jaką
praktykę wybierzesz:
maty do jogi, kostki, paski, koce,
wałki do praktyki Yin, zestawy
piłek do praktyki MyoYin.**

kontakt:



jogaglosu.pl



kontakt@jogaglosu.pl



[@jogaglosu](https://www.instagram.com/jogaglosu)



[@jogaglosu](https://www.facebook.com/jogaglosu)