

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/joga-dla-zdrowia-film-dvd-p-1931.html>

Joga dla zdrowia - film DVD



Cena	25,00 zł
Cena poprzednia	35,00 zł
Dostępność	Dostępny
Kod EAN	9788378910107

Opis produktu

📺 Joga dla zdrowia - wersja DVD

📺 **Dostęp online i do pobrania**

📺 **Czas trwania:** ok. 90 minut

📺 **Prowadzą:** Marek Miedziewski (instruktor jogi) i dr Janusz Szaluga (psychiatra)

📺 **Oddech, ruch i spokój - zestaw jogicznych ćwiczeń dla każdego**

To coś więcej niż film instruktażowy. To **praktyczny przewodnik po prostych, skutecznych technikach** oddechowych i ruchowych, które możesz zacząć stosować natychmiast - bez doświadczenia, bez stresu, bez ograniczeń. Ćwiczenia są przystępne i bezpieczne, także dla osób początkujących oraz starszych.

Szczególnie polecany:

📺 Osobom chcącym **uwolnić się od nałogu (np. palenia)**

📺 Tym, którzy chcą **poprawić sen, oddech, nastrój i odporność**

📺 Każdemu, kto potrzebuje łagodnej i skutecznej regeneracji

📺 **Zawartość filmu:**

1. **Wprowadzenie**
2. **Oddech ognia** - energetyzuje, dotlenia mózg, wzmacnia punkt pępka
3. **Oddech lewą dziurką nosa** - uspokaja, wycisza, pomaga na bezsenność
4. **Oddech prawą dziurką nosa** - pobudza i doładowuje energią
5. **Oddech naprzemienny** - balansuje emocje, wycisza, relaksuje
6. **Oddech na rzucenie palenia** - pomocna technika dla osób walczących z nałogiem
7. **Oddech Sitali** - obniża stres, chłodzi organizm, wspiera walkę z infekcjami
8. **Ćwiczenia na kręgosłup** - wzmacniają dolny odcinek pleców
9. **Ćwiczenia budzące** - aktywują ciało, poprawiają wydolność i nastrój
10. **Podsumowanie**
11. **Medytacja w jodze** - świadomy relaks i praca z umysłem
12. **Wywiady** - rozmowa o jodze, jej praktyce i korzyściach

☐☐ **Dlaczego warto?**

- ☐☐ Film prowadzą doświadczeni specjaliści: instruktor jogi i lekarz psychiatra
 - ☐☐ Zestaw idealny na poranek, wieczór lub jako przerwa w ciągu dnia
 - ☐☐ Pomaga w zmianie nawyków i budowaniu **wewnętrznej odporności psychicznej**
 - ☐☐ Działa profilaktycznie na układ nerwowy, krwionośny i oddechowy
 - ☐☐ Format MP4 - możesz oglądać gdzie chcesz: telefon, tablet, komputer
-

☐☐ **Dla kogo?**

- ☐☐♀ Dla osób początkujących w jogie i medytacji
 - ☐☐ Dla tych, którzy chcą rzucić palenie i potrzebują wsparcia
 - ☐☐☐☐ Dla zestresowanych pracą i codziennością
 - ☐☐♯ Dla wszystkich szukających zdrowia, spokoju i lekkości w życiu
-

☐☐Po zakupie otrzymasz dostęp do pełnego filmu - do oglądania online lub pobrania na własne urządzenie.

☐☐Rozpocznij jogę już dziś - z oddechem, uważnością i troską o siebie.