

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/joga-dla-zdrowia-film-mp4-p-312.html>

## Joga dla zdrowia - film mp4



Cena	<b>25,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>35,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Kod EAN	<b>9788378910107</b>

### Opis produktu

#### 📺 Joga dla zdrowia - wersja elektroniczna filmu (MP4)

📺 **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.*