# BENEFITYZ PRAKTYKOWANIA JOGI 



## AKCESORIA DO JOGI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

## ANTYPOŚLIZGOWA MATA

WYBIERZ MATE TEKSTUROWANA, ABY ZAPEWNIĆ ANTYPOŚLIZGOWOŚĆ I CHROŃ SWOJE CIAŁO I STAWY PODCZAS ĆWICZEŃ.

## KOSTKI

ADD HEIGHT AND SUPPORT ALIGNMENT IN STANDING POSES, FIND SAFETY IN ADVANCED POSES, OR DEEPEN STRETCHES IN SEATED POSES.

## PASEK

POMAGA DELIKATNIE ROZSZERZYĆ ZAKRES RUCHU ZAPEWNIAJAC BEZPIECZNY DOSTĘP DO TRUDNYCH POZYCJI STOPNIOWO ZWIĘKSZAJAC
OGÓLNĄ ELASTYCZNOŚĆ.

## WAtEK

WSPIERA TWOJE CIALO W CELU CAKKOWITEGO ODPREŻENIA PODCZAS MEDYTACJI LUB PRAKTYKI JOGI.


Szukasz prostego sposobu, by urozmaicić Twoje codzienne doświadczenia?
Każdego ranka poświęć 5 do 10 minut, aby zadbać o siebie tymi rytuałami.

## alla pabudzenia ciata, unystul i duszy

## PIJ CIEPLAA WODE

CIEPŁA WODA CYTRUSOWA POMAGA POBUDZIĆ PRZEWÓD POKARMOWY I DAJE ZASTRZYK WITAMIN I MINERAŁÓW.

## PIJ HERBATĘ

PIĘKNO ROZPOCZYNANIA DNIA TA PRAKTYKA POLEGA NA TYM, ŻE BUDZI ONA WSZYSTKIE TWOJE ZMYSŁY, JEDNOCZEŚNIE ZMUSZAJACDO ZWOLNIENIA.

$$
r
$$

## PRAKTYKUJ JOGĘ CODZIENNIE

SPRÓBUJ WŁĄCZYĆ KRÓTKĄ PRAKTYKĘ JOGI

LUB MEDYTACJI DO SWOJEJ CODZIENNEJ RUTYNY, NAWET TYLKO 5 DO 10 MINUT DZIENNIE.

## MASUJ SIĘ

ROZPOCZNIJ DZIEN OD PROSTEGO MASAŻU TWARZY, ZWRACAJAC SZCZEGÓLNA UWAGE NA MIEJSCE MIĘDZY OCZAMII PAMIETAJO USZACH.
for good health


