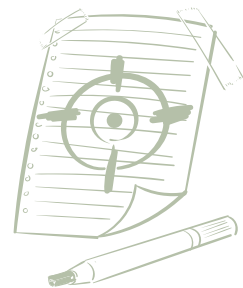


Cultivă

Stare de bine



Obiective

Vrei din toate câte un pic, vrei să respiri mai profund, să îți redai starea de bine, să îți redai echilibrul.

Nici prea-prea, nici foarte-foarte, bun și potrivit ca o briză, pentru viața minunată pe care o meriți.

- Mă liniștesc când simt stres
- Îmi cresc puterea de concentrare și creativitatea
- Mă înseninez când îmi scade energia

L	M	M	J	V	S	D
DIMINEAȚA 07. RESPIRAȚIA LINIȘTII	DIMINEAȚA YOGA DE BUNĂ DIMINEAȚA SEARA 01. RESPIRAȚIE ABDOMINALĂ	DIMINEAȚA 08. RESPIRAȚIA LUMINII	DIMINEAȚA 12. RESPIRAȚIA FOCULUI SEARA 02. RESPIRAȚIA UJJAYI	SEARA 09. HUMMING BEE	SET 1: RECUPERAREA PUTERII PERSONALE	YOGA PENTRU REDUCEREA ANXIETĂȚII
DIMINEAȚA 11. RESPIRAȚIA COSMICĂ	SEARA 10. RESPIRAȚIA NECTARULUI	DIMINEAȚA SET 3: ENERGIZARE SEARA 05. RESPIRAȚIA ALTERNATIVĂ (ALOM VILOM)	DIMINEAȚA 15. EXERCIȚIU PENTRU DETOXIFIERE SEARA 06. RESPIRAȚIA CALMANTĂ DETOXIFIANTĂ	DIMINEAȚA 20. RESPIRAȚIE PENTRU INTUIȚIE ȘI CLARITATE	SET 2: RECUPERAREA SISTEMULUI NERVOS	YOGA PENTRU ELIBERAREA FRICILOR
SEARA 04. RESPIRAȚIA 3-6-9	DIMINEAȚA 13. BHASTRIKA SEARA YOGA PENTRU UN SOMN MAI BUN	DIMINEAȚA 21. SUDARSHAN KRYIA	DIMINEAȚA 14. KUMBAKHA KRYIA SEARA 03. RESPIRAȚIA ÎN 3 SAU 4 PĂRȚI	DIMINEAȚA 16. RESPIRAȚIE ALTERNANTĂ (NADI SHODHANA)	SET 4: REDUCEREA ANXIETĂȚII	YOGA PENTRU RECUPERAREA PUTERII PERSONALE
DIMINEAȚA 17. RESPIRAȚIA CLARITĂȚII SEARA 03. RESPIRAȚIA ÎN 4 PĂRȚI	DIMINEAȚA SET 6: CULTIVAREA INTUIȚIEI	DIMINEAȚA 19. RESPIRAȚIE PENTRU ACTIVAREA ENERGIEI SEARA 05. RESPIRAȚIA ALTERNATIVĂ (ALOM VILOM)	DIMINEAȚA SET 8: ELIBERAREA CĂILOR RESPIRATORII	DIMINEAȚA 22. EXERCIȚIU PENTRU ELIBERAREA EMOȚIILOR	SET 5: BUCURIE ȘI STARE DE BINE	YOGA PENTRU DESCHIDEREA SPAȚIULUI INIMII

„Trupul este templul tău. Menține-l pur și curat pentru sufletul care locuiește în el.”