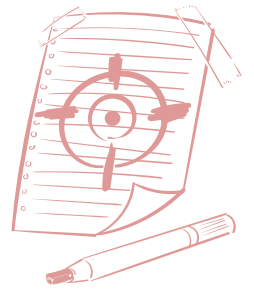


Cultivă

Liniste

Focusul tău va fi respirația calmă, lentă, care să te aducă înapoi în corp și să te ajute să te liniștești. Nu uita că, indiferent ce se întâmplă, te poți baza pe respirația ta.

Obiective



- Somn mai bun
- Calm și stabilitate interioară
- Reduc congestia nazală
- Induc o stare de meditație

L	M	M	J	V	S	D
	01. RESPIRAȚIA ABDOMINALĂ		03. RESPIRAȚIA ÎN 3 SAU 4 PĂRȚI		SET 2: RECUPERAREA SISTEMULUI NERVOS	YOGA PENTRU REDUCEREA ANXIETĂȚII
	02. RESPIRAȚIA UJJAYI		05. RESPIRAȚIA ALTERNATIVĂ		SET 4: REDUCEREA ANXIETĂȚII	YOGA PENTRU UN SOMN MAI BUN
	06. RESPIRAȚIA CALMANTĂ DETOXIFIANTĂ		07. RESPIRAȚIA LINIȘTII		SET 5: BUCURIE ȘI STARE DE BINE	YOGA PENTRU DESCHIDEREA INIMII
	09. BHRAMARI HUMMING BEE		10. RESPIRAȚIA NECTARULUI		11. RESPIRAȚIA COSMICĂ	

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