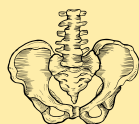


ANATOMIA



SZYJA	SPOTKANIE ONLINE (2h) - 12.04.2026 18:00-20:00
MIEDNICA	SPOTKANIE ONLINE (2h) - 19.04.2026 18:00-20:00
DNO MIEDNICY	SPOTKANIE ONLINE (2h) - 26.04.2026 18:00-20:00
KLATKA PIERSIOWA	SPOTKANIE ONLINE (2h) - 10.05.2026 18:00-20:00
OBWÓD RĘCE I NOGI	SPOTKANIE ONLINE (2h) - 17.05.2026 18:00-20:00
JOGA POWIĘZIOWA	GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (10h)
ANATOMIA KRĘGOSŁUPA	GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (1h)
UKŁAD SOMATYCZNY	GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (1h)
UKŁAD NERWOWY	GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (1h)
PRAWIDŁOWA POSTAWA	GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (3h)

SEKWENCJONOWANIE



Wszystkie

SEKWENCJE DLA WYGIĘĆ (Dhanurasana, Urdhva Dhanurasana)

SPOTKANIE ONLINE (2h) - 24.05.2026 18:00-20:00

spotkania online
będą nagrywane ;)

SEKWENCJE DLA SKŁONÓW (Ubhaya Padangusthasana, Salamba Sirsasana)

SPOTKANIE ONLINE (2h) - 31.05.2026 18:00-20:00

SEKWENCJE DLA SKŁONÓW BOCZNYCH (Vasisthasana B, Parivrtta Surya Yantrasana)

SPOTKANIE ONLINE (2h) - 07.06.2026 18:00-20:00

SEKWENCJE DLA SKRĘTÓW (Parivrtta Hasta Padangusthasana, Astavakrasana)

SPOTKANIE ONLINE (2h) - 21.06.2026 18:00-20:00

NEURO JOGA - SEKWENCJE DLA NERWÓW: udowy, kulszowy, promieniowy łokciowy, barkowy

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (4h)

NEURO JOGA HAKI NA MÓZG: jak poprawić zakresy ruchu

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (4h)

YIN JOGA

PRAKTYKA (8h)

SPOTKANIA ONLINE W KAŻDY PIĄTEK O 19:00 - od 17.04.2026 do 12.06.2026

TECHNIKA, ZASADY I BUDOWANIE SEKWENCJI

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (20h)

PRAKTYKA UCZENIA: indywidualne podejście do ucznia, prowadzenie zajęć o różnym stopniu zaawansowania, modyfikacje asan, metodyka prowadzenia zajęć

STACJONARNIE LUB ONLINE (20h)

ZJAZD 1 - Szczecin lub online - 19.06.2026 - 21.06.2026

ZJAZD 2 - Szczecin lub online - 28.08.2026 - 30.08.2026

ZJAZD 3 - Szczecin lub online - 18.09.2026 - 20.09.2026

*Wszystkie zajęcia
na zjazdach
będą nagrywane ;)*

VINYASA JOGA

PRAKTYKA (12h)

SPOTKANIA ONLINE W KAŻDY PIĄTEK O 19:00 - od 19.06.2026 do 11.09.2026

BUDOWANIE LEKCJI

SPOTKANIE ONLINE (2h) - 23.08.2026 18:00-20:00

TECHNIKA I TRANZYCJE

SPOTKANIE ONLINE (2h) - 30.08.2026 18:00-20:00

TECHNIKA ASAN, BUDOWA LEKCJI I SEKWENCJI

KOREKTY I PRAKTYKA UCZENIA: indywidualne podejście do ucznia, prowadzenie zajęć o różnym stopniu zaawansowania, modyfikacje asan, metodyka prowadzenia zajęć, nauka sanskryckich nazw pozycji

STACJONARNIE LUB ONLINE (20h)

ZJAZD 1 - Szczecin lub online - 19.06.2026 - 21.06.2026

ZJAZD 2 - Szczecin lub online - 28.08.2026 - 30.08.2026

ZJAZD 3 - Szczecin lub online - 18.09.2026 - 20.09.2026

ASHTANGA JOGA

PRAKTYKA W STYLU LED (24h)

SPOTKANIA ONLINE W KAŻDY PONIEDZIAŁEK O 19:00 - od 13.04.2026 do 14.09.2026

TECHNIKA I METODYKA

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (4h)

KOREKTY I PRAKTYKA UCZENIA: indywidualne podejście do ucznia, prowadzenie zajęć o różnym stopniu zaawansowania, modyfikacje asan, metodyka prowadzenia zajęć, nauka sanskryckich nazw pozycji

STACJONARNIE LUB ONLINE (20h)

ZJAZD 1 - Szczecin lub online - 19.06.2026 - 21.06.2026

ZJAZD 2 - Szczecin lub online - 28.08.2026 - 30.08.2026

ZJAZD 3 - Szczecin lub online - 18.09.2026 - 20.09.2026

PRANAJAMA

PRANAJAMA: zalecenia i przeciwwskazania, podstawowe techniki oddechowe, Ujjayi, Nadi Shodana, Bhramari, Agnisar

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (10h)

FILOZOFIA

8 STOPNIOWA ŚCIEŻKA JOGI

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (10h)

BIZNES JOGA

JAKI WYBRAĆ MODEL BIZNESOWY

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (1,5h)

SKALOWANIE BIZNESU

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (1,5h)

BUDOWANIE POZYCJI EKSPERTA

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (1,5h)

JAK STWORZYĆ DOCHODOWE STUDIO

GOTOWE NAGRANIE DO ODTWORZENIA (1,5h)