



# Rytuał Ruchu

FUNDAMENT  
PRACY Z CIAŁEM, ODDECHEM I UMYSŁEM



# OGÓLNA STRUKTURA PROGRAMU

## RYTUAŁ RUCHU

### NA 6 TYGODNI + WSTĘP I ZAKOŃCZENIE

#### WSTĘP

- Wprowadzenie wideo
- Instrukcja korzystania
- Workbook do pracy własnej

#### TYDZIEŃ 1 - FUNDAMENTY

- Oddech, puszczenie napięcia, podstawowe pozycje jogi
- praktyka ruchowa i oddechowa
- 7 tutoriali, lektura PDF

#### TYDZIEŃ 2 - STABILNOŚĆ I WOJOWNICY

- Pozycje stojące, skupienie, mindfulness
- Praktyka ruchowa, 2 tutoriale, materiały audio i PDF

#### TYDZIEŃ 3 - PRZEPONA I MIEDNICA

- Ruch od centrum, oddech przez nos, czucie
- Praktyka dla miednicy, tutoriale, edukacja PDF

#### TYDZIEŃ 4 - BOKI CIAŁA I ODDECH

- Równowaga, techniki oddechowe (sama vritti, viloma)
- Praktyka, pranajama, wideo edukacyjne

#### TYDZIEŃ 5 - EKSPANSJA

- Poszerzenie oddechu, praca domowa, świadomość ruchu ciała i oddechu
- Praktyka, mp3 praktyki oddechowej

#### TYDZIEŃ 6 - SKŁONY I SKRĘTY

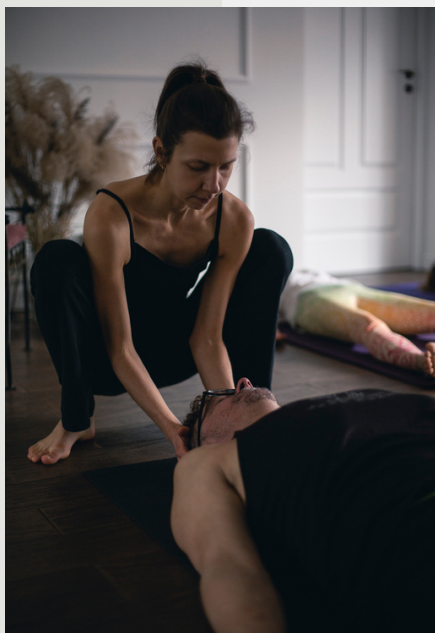
- Integracja, równoważenie, liczenie oddechu
- Praktyka, tutoriale, świadome zamknięcie procesu

#### ZAKOŃCZENIE - DUCH PRAKTYKI

- Praktyka końcowa, refleksja
- 3 PDFy inspirujące do kontynuacji

*Szczegółowy plan oraz kalendarz działania, otrzymasz po zapisie.*

WWW.PRANOMAJA.PL



## PROWADZĄCA

Anna Drzewiecka

# kontakt

**E-mail**

[kontakt@pranomaja.pl](mailto:kontakt@pranomaja.pl)

**Strona www**

[www.pranomaja.pl](http://www.pranomaja.pl)