

BEZPŁATNY E-BOOK

GŁĘBIEJ W JOGĘ

ADRIANNA JAKIMIEC

@NEURO.JOGINKA | WWW.PRZESTRZEN.NEUROJOGA.PL

SPIS TREŚCI

O Autorce Projektu 03

Założenia projektu “Głębiej w Jogę” 04

Krótka lekcja historii 05

Czym jest joga? Różne definicje Jogi 07

Jogasutry - polecane wydania 12

8-stopniowa ścieżka jogi 13

Od czego zacząć swoją głębszą podróż w Jogę? 16

Jamy 17

Nijamy 19

Podziękowania, kontakt, praca ze mną 21

O PROJEKCIE “GŁĘBIEJ W JOGĘ”



O autorce projektu

Cześć! Nazywam się Adrianna Jakimiec. Jestem interdysyplinarnie wykształconą nauczycielką jogi. **Moja droga do obecnego miejsca wiodła przez wiele życiowych zakrętów i poszukiwań.** Od dzieciństwa każdy widział moją artystyczną duszę i pasję do odkrywania świata, które zostały ze mną do dzisiaj. Po ukończeniu Liceum Plastycznego poszłam do szkoły medycznej na kierunek Technika Dentystyczna oraz na Uniwersytet Jagielloński na Kulturoznawstwo Dalekowschodnie. Po szkole zdecydowałam związać się z branżą stomatologiczną, jednak po roku pracy w laboratorium wiedziałam już, że to nie jest moja droga. Szukałam dalej. Postanowiłam wrócić do sztuki i zaczęłam rozwijać karierę jako makijażystka i charakteryzatorka. Jednocześnie pracowałam też w dużej, międzynarodowej korporacji w takich działach jak finanse, wsparcie techniczne czy asystentka zarządu...

Dalej poszukiwałam siebie. Dużo podróżowałam, czytałam, szkoliłam się, odkrywałam i w pewnym momencie postanowiłam wyjechać do Mumbajskiego Instytutu Jogi na szkolenie nauczycielskie RYT200. Po powrocie do Polski nie planowałam zrywać z karierą makijażystki, ale kolejne osoby zaczęły pytać mnie o lekcje jogi. **Postanowiłam spróbować i to był punkt zwrotny w moich życiu!** Okazało się, że to jest praca, do której jestem powołana. Z czasem odkryłam też, że mam zasoby, które kierują mnie ku psychologii i terapii. Rozpoczęłam studia psychologiczne i obecnie jestem na 4 roku oraz sprawuję funkcje prezes Koła Naukowego Psychologów Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza-Modrzewskiego. Odkryłam też pasję i talent do neuropsychologii, z których zrodziła się moja własna metoda pracy — Neurojoga. W końcu poczułam, że odnalazłam siebie i jestem na dobrej drodze.

O PROJEKCIE “GŁĘBIEJ W JOGĘ”



Dlaczego “Głębiej w Jogę”?

Joga jest starożytną filozofią o tym jak żyć w sposób, który uwalnia od cierpienia. Była rozwijana przez wieki, setki pokoleń ludzi i przetrwała do naszych czasów, co czyni ją naprawdę wyjątkową! Około 100 lat temu pojawiła się współczesna joga posturalna, która jest obecnie najbardziej znana i to ona przywędrowała z Indii do Ameryki i Europy. **Asany stały się dominującym obrazem jogi, a wiele osób nawet nie wie, że istnieje coś więcej.** Ten projekt ma wypełnić tę lukę w wiedzy i pokazać większej ilości osób co oferuje joga gdy zajrzy się choćby odrobinę głębiej. A oferuje bardzo dużo! “Głębiej w Jogę” to mój hołd i podziękowanie dla Jogi.

Do kogo kieruję ten projekt?

Do osób, które już odkryły asany i ich niezwykłą moc i teraz chcą korzystać ze wspaniałych właściwości Jogi jeszcze bardziej.

Co oferuje Tobie ten projekt?

Przede wszystkim serie rozmów z osobami zawodowo zajmującymi się nauczaniem jogi w Polsce. W czasie tych rozmów poznasz wiele perspektyw na jogę, zobaczysz jak, jest ona różnorodna i że ma do zaoferowania o wiele więcej niż tylko asany! **Wszystkie rozmowy znajdziesz na Instagramie @neuro.joginka**

Dostajesz również dostęp do tego bezpłatnego e-booka, w którym znajdziesz przejrzysty przewodnik po podstawach tej “głębszej” jogi.

Masz jakieś pytania, sugestie, uwagi? Chcesz wziąć udział w rozmowie “Głębiej w Jogę”? Chcesz skorzystać z mojej oferty? **Napisz do mnie: info@neurojoga.pl**

WPROWADZENIE W GŁĘBIE JOGI

KRÓTKA LEKCJA HISTORII

STAROŻYTNOŚĆ

Pierwsze naścienne przedstawienia oraz figurki joginów w asanach, znajdują się w ruinach po zaawansowanych starożytnych cywilizacjach doliny Indusu - Harappa i Mohen-dżodaro. Możecie o tym myśleć jak o naszych piramidach - to taka starożytna kultura rejonu Indii (nawet trochę starsza od piramid! :D). W Indiach wierzy się, że joga powstała nawet 5000 lat p.n.e.!

PIERWSZE ŹRÓDŁA PISANE

Starożytna Joga należy do jednej z 6 wielkich szkół filozoficznych Indii. **Joga jest filozofią skupiającą się na postępowaniu i działaniu prowadzącym do uwolnienia się z kręgu cierpienia.** Najstarsze źródła pisane pojawiają się w klasycznych księgach: Wedach, Bhagawad Gita i Upanishadach. Słowo "yoga" po raz pierwszy pojawia się w Rygwedzie (XIV wieku p.n.e) i jest tam rozumiane jako: "*połączenie umysłu z nieskończoną inteligencją wszechświata*".

JOGASUTRY

Najstarszym znanym z imienia nauczycielem-mędrcem jogi jest Patanjali. Trzymając się porównań do naszej części świata, można powiedzieć, że to taki Platon kultury indyjskiej. Spisał on 195 sutr podsumowujących całą wiedzę, zasady i poglądy na temat praktyki jogi około 250 roku n.e. Każda sutra to jeden, krótki aforyzm będący lekcją. O praktyce asan są 3 sutry, reszta obejmuje pozostałe aspekty. Ten typ jogi jest najbardziej intelektualny i jest nazywany Raja Joga lub Droga Królewska. Uczy jak poprzez kontrolę intelektu osiągnąć oświecenie.

HATHA JOGA PRADIPIKA

Hatha Joga, to są praktyki jogi skupione na pracy z ciałem. Ten typ jogi to ważny i pomocny element przed wejściem na ścieżkę Raja Jogi, ponieważ kiedy osiągnie się mistrzostwo w kontrolowaniu ciała, kontrola umysłu przychodzi łatwiej. Hatha Joga Pradipika to najstarsza znana praca na ten temat. Została napisana około 15 wieku n.e. przez Jogina Swatmarama. Zawiera ona 4 rozdziały, w których porusza takie tematy jak: połączenie z Raja Jogą, higienę, praktyki oddechowe, Mudry, Bandhy, Badhak Tattva, Kundalini i Samadhi.

WPROWADZENIE W GŁĘBIE JOGI

KRÓTKA LEKCJA HISTORII

GHERANDA SAMHITA

To praca o Hatha Jodze, która została napisana przez Jogina Gheranda około 17 wieku n.e. Ma ona formę dialogów między uczniem a nauczycielem. Pojawia się w niej już więcej opisanych konkretnych technik i pozycji. Ma 7 rozdziałów. Opisane są w nich m.in. techniki oczyszczające (Krije), wzmacniające (Asany), stabilizujące (Mudry i Bandhy) czy uczące wytrwałości i cierpliwości (Pratyahara).

WSPÓŁCZESNA JOGA POSTURALNA

Jesteśmy już coraz bliżej tego co dzisiaj większość z Was kojarzy pod słowem Joga. Jest to nurt, który zaczął się tworzyć Indiach, Europie i Stanach Zjednoczonych w połowie XIX wieku, na fali zainteresowania gimnastyką i kulturą fizyczną w Europie i USA. W Indiach miało to związek z odrodzeniem zainteresowania dawnymi tradycjami, których praktyka była zakazywana w czasie kolonializmu brytyjskiego. Jest to fuzja zachodnich technik pracy z ciałem z rodzimymi praktykami Indii. Głównymi przedstawicielami początków współczesnej Jogi byli: Swami Kuvalayananda, Shri Yogendra (*swój kurs nauczycielski ukończyłam w Instytucie Yogendry*) oraz Tirumalai Krishnamacharya (najbardziej znany w Europie i USA, uczyli się od niego, m.in. BKS Iyengar czy Indra Devi).



“HATHA JOGA JEST BRAMĄ DO RAJA JOGI.”

fragment podręcznika Mubajskiego Instytutu Jogi dla nauczycieli RYT200

Na zdjęciu dyplom nauczycielski wręcza mi Dr Hansaji Yogendra - aktulana dyrektorka Mumbajskiego Instytutu Jogi Yogendry.

Czym jest joga?

To pytanie zadaje każda początkująca osoba. Zebrałam dla Was kilka odpowiedzi na nie z różnych źródeł i okresów czasowych! **Zaczynam od najstarszej i najmłodszej - te dwie definicje są też moimi ulubionymi.**

RYGWEDA

najstarszy zabytek literacki indoaryjski
z około XIV wieku p.n.e.

“JOGA TO POŁĄCZENIE UMYSŁU Z NIESKOŃCZONĄ INTELIGENCJĄ WSZECHŚWIATA.”



Masz ochotę na filozoficzną podróż w głębokie korzenie Jogi?
Polecam Ci video na YouTube Dr Łukasza Lamzy
(polecajka prosto z serca - niesponsorowana :D):
https://www.youtube.com/watch?v=5GG1rxF-QDk

DR JAYADEVA YOGENDRA

indyjski guru Jogi, badacz, autor, pedagog
i prezes The Yoga Institute (1929–2018)

“JOGA TO CAŁY WYSIŁEK JAKI WKŁADASZ W ROZWÓJ SIEBIE.”



Jest to pierwsze zdanie otwierające książkę “Yoga Sutras of Patanjali”
Więcej o tej książce na stronie 11.

WEDANTA

jeden z sześciu głównych nurtów filozfii indyjskiej,
popularny od starożytności do dzisiejszych czasów

“JOGA TO POŁĄCZENIE INDYWIDUALNEJ DUSZY CZŁOWIEKA Z UNIWERSALNĄ DUSZĄ / ZE STWÓRCĄ.”



Joga nie jest religią!

Joga zakłada istnienie “siły wyższej”, “stwórcy”, “inteligencji wszechświata”, ale nie nazywa go w żaden konkretny sposób. Skupia się na rozwijaniu duchowości, a nie religijności. Ja uczę w nurcie duchowości niezależnej - czyli nie wyznaję żadnej religii, ale nie odrzucam wiary innych osób. Wierzę, że istnieją siły wyższe od nas, a niektórzy mają potrzebę ich nazwania i ubrania w rytuały. W tym nurcie możesz praktykować jogę niezależnie od Twoich poglądów religijnych.

BHAGAVAD GITA

jedna z części wielkiego, indyjskiego literackieo eposu Mahābhārata

“DOSKONAŁOŚĆ W PRACY TO JOGA”

“STAN PSYCHICZNEJ RÓWNOWAGI TO JOGA.”

CIEKAWOSTKA!

Gdy w Polsce zanurzaliśmy się w niekończące się odcinki “Mody na sukces” w Indiach ukochanym i topowym serialem była **ekranizacja Mahābhāraty**! Było to niesamowite, w swoich czasach, widowisko kostiumowe i telewizyjne. **Serial był emitowany w latach 1988-1990 i ma 94 odcinki.** Możesz go obejrzeć na YouTube z angielskimi napisami.

Mahābhārate możesz też przeczytać w języku polskim. Są to fascynujące, epickie opowieści **składające się ze 100 000 wersetów**. Czyni to z niej jeden z największych eposów świata – jest osiem razy dłuższa niż Iliada i Odyseja razem wzięte.

Link do playlisty z odcinkami serialu:
https://youtube.com/playlist?list=PLFr_jkwUp0hhm1lR1TSdgESOfoyLQR3t2&si=l7GaEnyWp7ioPsm8



HATHA JOGA

definicja pochodzi z podręcznika dla nauczycieli Mumbajskiego Instytytutu Jogi

“PRZEBUDZENIE SUBTELNEJ ENERGII (KUNDALINI), ZAAWANSOWANIE W RAJA JOGA I DOŚWIADCZENIE SAMADHI TO JOGA.”

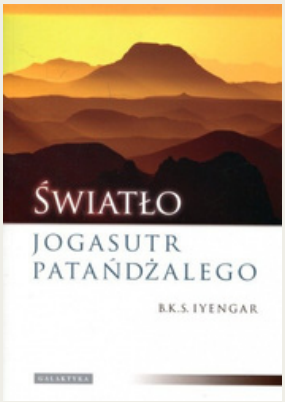


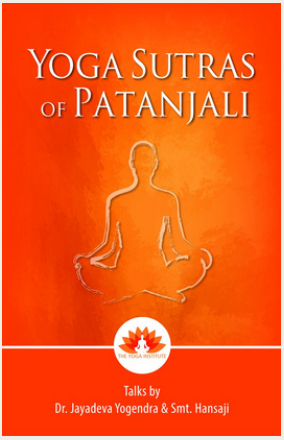
JOGASUTRY

“JOGA TO ZATRZYMANIE PORUSZEŃ W ŚWIADOMOŚCI.”

CHCESZ PRZECZYTAĆ JOGASUTRY?
WYDANIA, KTÓRE POLECAM I DLACZEGO:

B. K. S. Iyengar - “Światło Jogasutr Patańdżalego”
Najbardziej przystępne wydanie Jogasutr z komentarzami wydane w języku polskim z dobrym przekładem Konrada Kocota. Za czytanie mogą zabrać się osoby początkujące, chcące poznać filozofię jogi. Autor koncentruje się na pokazaniu sutr z perspektywy idealnego Jogina-mędrca lub ucznia, który do tego dąży, dlatego w wielu miejscach mniej zaawansowany czytelnik może mieć problem z przełożeniem tej wiedzy na praktykę.





Dr Jayadeva Yogendra & Dr Hansaji Yogendra - “Yoga Sutras of Patanjali”
Moje ulubione Jogasutry z komentarzami, niestety wydane tylko w języku angielskim. Jest to bardzo współczesne podejście do Jogi, skoncentrowane na tym jak wykorzystać tę wiedzę w życiu codziennym człowieka XXI wieku. Nie jest to pozycja akademicko filozoficzna i nie musisz znać dużo specjalistycznego języka, żeby ją czytać. Autorzy stawiają na dostępność i upowszechnianie Jogi, jako praktyki dla każdego. Łączą wiedzę płynącą z sutr z wiedzą o zdrowiu, psychologii czy budowaniu zdrowych nawyków.

GŁĘBIEJ W JOGĘ

8-STOPNIOWA ŚCIEŻKA JOGI

Żeby każdy człowiek mógł osiągnąć cele Jogi, mędrzec Patanjali opisał 8-stopniową ścieżkę, która ma prowadzić adeptów krok po kroku. Każdy element na tej ścieżce ma swój cel, sens i ma rozwiązywać konkretny problem.

Pokazywane są różnorodne ścieżki i metody postępowania. Można powiedzieć, że to taki podręcznik z procedurami. Jogasutry kojarzą mi się często z podręcznikami postępowania z pacjentem dla terapeutów, ponieważ Raja Joga i Psychologia są do siebie w wielu aspektach podobne.

Raja Jogę i Psychologie można potraktować jak dwie intelektualne szkoły, które mają wspólny cel:

uwolnić człowieka od cierpienia poprzez pracę z jego psychiką, wielowymiarowością osobowości i postępowania.

POZNAJ

8-STOPNIOWĄ ŚCIEŻKĘ JOGI:

Jamy

Jest to zestaw uniwersalnych zasad etycznych, których praktyka ma na celu usunięcie największych problemów ludzkiej osobowości, które prowadzą do cierpienia. To taka esencja dobrego postępowania ze sobą, życiem i światem. Jest ich 5.

Niyamy

To zestaw praktyk związanych z samodyscypliną. Żeby prowadzić szczęśliwe i pełne sukcesów życie konieczne jest wykształcenie w sobie zestawu dyscyplin i zdrowych rutyn, które wzmacniają tę pozytywną stronę naszego życia. Jest ich 5.

Asany

Asana to nie tylko pozycja ciała. To stan, w jakim jesteśmy na poziomie fizycznym i mentalnym. Dzięki praktykom asan mamy nauczyć się jak czuć się w swoim ciele i głowie spokojnie, wygodnie i stabilnie. Mają one przygotować ciało do medytacji.

Pranayamy

To praktyki związane z kontrolą oddechu. Prana w sanskrycie oznacza oddech i energię życiową. Dzięki nauce kontroli oddechu uczymy się lepiej kontrolować swoje ciało, umysł i energię. Dobre opanowanie oddechu prowadzi do lepszej uważności.

POZNAJ

8-STOPNIOWĄ ŚCIEŻKĘ JOGI:

Pratyahara

Są to praktyki mające na celu kontrolę nad naszymi zmysłami. Joga wyróżnia 11 zmysłów i umysł, jako ten, który kieruje nimi za pomocą uwagi. Ten, kto kontroluje swoje zmysły, nie ma problemu z rozproszeniem, nadmierną czy niedostateczną stymulacją.

Dharana

Jest to umiejętność koncentracji i zatrzymania swojej uwagi na jednym obiekcie. Jej praktyka uczy jak nie rozpraszać się przez myśli, emocje czy czynniki zewnętrzne. Jest to przygotowanie do medytacji, która jest koncentracją przez dłuższy czas.

Dhyana

Jest to praktyka medytacji lub kontemplacji. Żeby ją opanować, trzeba najpierw trenować Dharane. Jest to praktyka, w której trzyma się ten sam poziom głębokiej koncentracji przez długi czas i nic z zewnątrz lub wewnątrz nie może jej zakłócić.

Samadhi

Najbardziej zaawansowany stopień praktyki. Oznacza kompletne połączenie w całość dzięki opanowaniu wszystkich wcześniejszych kroków. Jest to moment, w którym Twój umysł łączy się z nieskończoną inteligencją wszechświata.

OD CZEGO ZACZĄĆ SWOJĄ GŁĘBSZĄ PODRÓŻ W JOGĘ?

ODPOWIEDŹ JEST PROSTA! OD POCZĄTKU.

Patanjali należał do elity intelektualnej swoich czasów i wszystko, co możemy znaleźć w teoretycznych podstawach Jogi, jest naprawdę świetnie przemyślane i zaplanowane! Obecnie wiele osób stosuje tę ścieżkę wybiórczo i to też jest ok (głównie krok 3, jak wiesz ;)), jednak **jeśli chcesz wejść głębiej w praktykę Jogi, warto przyjrzeć się tym punktom po kolei**. Zostały one zaplanowane od 1 do 6 w taki sposób, żeby wzajemnie się wzmacniały i ostatecznie pozwalały osiągnąć te trudniejsze cele 7 i 8.

Zastanów się nad tym:
Jeśli stosujesz tylko 1 element — asanę — i masz wspaniałe korzyści, to jak dobrze musi działać na życie stosowanie wszystkich 8?

Trzymanie się tych 8 kroków jak przewodnika przez swój samorozwój daje stabilną i sprawdzoną ramę oraz pozwala uniknąć wielu powszechnych problemów. **Człowiek przestaje walić głową w drzwi, które zostały już dawno temu otwarte.** Może korzystać z mądrości i doświadczenia poprzednich pokoleń. *Czasem warto uczyć się od starszych! :)*

1. Jamy
2. Nijamy
3. Asany
4. Pranayamy
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

TERAZ PRZYJRZYJMY SIĘ TYM POCZĄTKOM GŁĘBIEJ!

KROK 1. NIJAMY - POSTĘPOWANIE ETYCZNE

Joga wyróżnia **5 podstawowych zachowań etycznych**, które mają pomóc człowiekowi w ogarnięciu problematycznych elementów psychiki i osobowości. Praktykę każdego z tych zachowań należy zacząć do siebie. To co mamy w sobie wpływa na to jak postrzegamy rzeczywistość, w jakie interakcje z nią wchodzimy oraz co z tej rzeczywistości napływa potem do nas. **Mając w sobie solidne ramy z praktyki nijam żyje się z wewnętrzną lekkością, poczuciem harmonii i bezpieczeństwa.**

AHIMSA

Życie bez krzywdzenia. Ahimsa uczy jak żyć w harmonii pomiędzy miłością a nienawiścią. Uczy łagodności, ale i stanowczości dla siebie i świata.

SATYA

Życie w prawdzie. Okłamywanie siebie zawsze jest źródłem cierpienia. Życie w swojej prawdzie daje siłę, motywację i poczucie spełnienia, pozwala odnaleźć swój cel i sens.

ASTEYA

Życie bez okradania. Okradanie, to też unikanie odpowiedzianości za siebie, swój rozwój i postępowanie. Zaburza wymianę energii pomiędzy nami a światem.

BRAHMACHARYA

Posiadanie kontroli nad swoimi potrzebami. Życie w którym człowiek kieruje się przyjemnością nie jest szczęśliwe. Hedonizm niesie uczucie pustki, a nie wolność.

APARIGRAHA

Zrównoważone posiadanie. Pazerność niesie cierpienie, dlatego należy z rozsądkiem i szacunkiem gospodarować zasobami swoimi i świata.

KROK 1. JAMY – POSTĘPOWANIE ETYCZNE

Chcesz dowiedzieć się o możliwościach praktyki jam w życiu codziennym człowieka XXI wieku? Na moim blogu znajdziesz artykuły o jamach. **Na końcu każdego artykułu jest link do koncertu kontemplacyjnego o danej jamie** (udostępniony na YouTube).

Linki:

AHIMSA
https://neurojoga.pl/10-pierwszych-krokow-jogi-krok-1-ahimsa/

SATYA
https://neurojoga.pl/10-pierwszych-krokow-jogi-krok-2-satya/

ASTEYA
https://neurojoga.pl/krok-3-asteya-10-pierwszych-krokow-jogi/

BRAHMACHARYA
https://neurojoga.pl/krok-4-brahmacharya-10-pierwszych-krokow-jogi/

APARIGRAHA
https://neurojoga.pl/krok-5-aparigraha-10-pierwszych-krokow-jogi/

KROK 2. NIJAMY – DYSCYPLINY DUCHOWE

Joga wyróżnia **5 podstawowych dyscyplin duchowych**, które mają pomóc człowiekowi zbudować zestaw zdrowych, sprzyjających rozwojowi rutyn i wewnętrznych postaw. **Ważną częścią praktyki nijam są też różnorodne samoobserwacje prowadzące do poszerzenia samoświadomości.** Wdrożenie nijam jako część swoich zdrowych nawyków świetnie wspiera rozwój w praktyce asan.

SHAUCHA

Dbałość o czystość swojego życia, zarówno na tym dosłownym poziomie jakim jest higiena osobista, jak i mentalnym i duchowym.

SANTOSHA

Dbałość o uczucie zadowolenia z życia. Prawdziwe zadowolenie jest doświadczeniem wewnętrznym, niematerialnym i o ten stan wewnętrzny należy dbać świadomie.

TAPA

Świadome utrzymywanie wewnętrznego ognia i stanu równowagi. To utrzymanie hartu ducha w każdej sytuacji – zarówno tej przyjemnej, jak i bolesnej.

SWADYAYA

Dbałość o samorozwój i samopoznanie. Zaglądanie do swojego umysłu i emocji powinno być regularnym nawykiem. Każdego dnia się zmieniamy i każdego dnia się poznajemy.

ISHWARA PRANIDHANA

Poddanie się siłom wyższym. Dla osób religijnych będzie to ich Bóg. Jednak nie trzeba wierzyć w Boga, żeby zauważyć, że otaczają nas siły, na które nie mamy wpływu, np. prawa natury, fizyki, cykl życia. Czasem trzeba się poddać, żeby móc iść do przodu.

KROK 2. NIJAMY – DYSCYPLINY DUCHOWE

Chcesz dowiedzieć się o możliwościach praktyki nijam w życiu codziennym człowieka XXI wieku? Na moim blogu znajdziesz artykuły o nijamach. **Na każdego końcu artykułu jest link do koncertu kontemplacyjnego o danej nijamie** (udostępniony na YouTube).

Linki:

SHAUCHA	https://neurojoga.pl/krok-6-shaucha-10-pierwszych-krokow-jogi/
SANTOSHA	https://neurojoga.pl/krok-7-santosha-10-pierwszych-krokow-jogi/
TAPA	https://neurojoga.pl/krok-8-tapa-10-pierwszych-krokow-jogi/
SWADYAYA	https://neurojoga.pl/krok-9-swadyaya-10-pierwszych-krokow-jogi/
ISHWARA PRANIDHANA	Premiera wkrótce!

W TYM E-BOOKU TO NA RAZIE TYLE. WKRÓTCE POJAWI SIĘ CZĘŚĆ DRUGA W KTÓREJ OMÓWIĘ KOLEJNE ELEMENTY PODRÓŻY GŁĘBIEJ W JOGĘ! DO USŁYSZENIA NA LIVE'ACH!

Dziękuję za przeczytanie!

Teraz chcę usłyszeć Twój głos!

Napisz do mnie swoje uwagi, pytania na:

info@neurojoga.pl



Chcesz pracować nad swoim samorozwojem w Przestrzeni Neurojogi? Dołącz do 8-tygodniowego programu podczas, którego zajrzysz Głębiej w Siebie:

https://przestrzen.neurojoga.pl/product/bliskosiebie8/