

ODDECH

PLAN NAPRAWCZY WERSJA PODSTAWOWA

1	TRENING TECHNIKA ODDECH NA SIEDZĄCO	2	PIEKNA SYLWETKA JOGA	3	NOWA JA EKSPRESOWE SPALANIE	4	SESJA ODDECH	5	POWER MOBILITY	6	ROZLUŻNIENIE MIĘŚNI POSTURALNYCH	7	UJJAYI PRANAYAMA SITALI PRANAYAMA
8	TRENING TECHNIKA ODDECH NA LEŻĄCO	9	BREATH	10	NOWA JA TABATA	11	SESJA PRANAYAMA	12	NOWA JA JEDI	13	MEDYTACJA OKIEŁZNAJ STRES	14	NADI SHODHANA PRANAYAMA SIMHASANA
15	TRENING TECHNIKA ODDECH NA STOJĄCO	16	DZIEŃ DOBRY	17	NOWA JA POWER PULSE	18	SESJA GŁĘBOKI ODDECH	19	NOWA JA MOBILITY	20	MEDYTACJA SPOKÓJ UMYŚLU	21	BHRAMARI PRANAYAMA SAMA VRITTI PRANAYAMA
22	TRENING TECHNIKA JAK ODDYCHAĆ PODZAS ĆWICZEŃ	23	ZRELAKSUJ SIĘ	24	NOWA JA CARDIO	25	SESJA JOGI BREATH	26	ZŁAP ODDECH	27	MEDYTACJA WYCISZENIE	28	UDGEETH PRANAYAMA KAPALABHATI PRANAYAMA

PLAN

YOUTUBE

PLAYLISTA