



Inner SUMMER

Zamisli jutro kad se probudiš prirodno, bez alarma. Možda čuješ šum valova ili pjev ptica u vrtu. Postavi prostirku gdje god se osjećaš ugodno - možda uz more, pod hladom drveta - i prepusti se kratkoj yoga praksi. Taj osjećaj mira i zadovoljstva nakon završene prakse, kad znaš da si učinila/io nešto lijepo za sebe? To je ono što želim da iskusiš na svom odmoru.

Inner Summer je yoga program nastao iz ljubavi prema ljetnim danima i želje da ta posebna ljetna energija postane dio prakse. Znam kako je to - ljeti se sve usporava. Možda si na plaži, možda u planinama, možda jednostavno kod kuće s više vremena za sebe.

Najljepše je što svatko može stvoriti svoju jedinstvenu praksu. Nema pravila, nema pritiska - samo ti, tvoj dah i pokret koji ti u tom trenutku odgovara. To je yoga kakvu zaslužuješ imati na odmoru.

Svrha programa



☀️ Ljetno vježbanje

- Nježne, ugodne sekvence koje će vam dati energiju, a ne oduzeti je

☂️ Godišnji odmor

- Možeš vježbati bilo gdje - na plaži, u hotelu, kod kuće

🧘♀️ Vrijeme za sebe

- Prilika da se stvarno povežeš sa sobom

🎯 Kako ti odgovara

- Složi praksu prema raspoloženju, prilagodi intenzitet i trajanje

Struktura programa



Što imaš na raspolaganju

- Video snimke: Možeš pratiti pokrete i vidjet točno kako se radi, a i čuti uputu :)
- Audio snimke: Savršeno za opuštanje i disanje kad želiš zatvoriti oči
- Kratke prakse: 5-10 minuta (kad imaš malo vremena ili za jutarnje buđenje)
- Srednje prakse: 15-25 minuta (za kompletniju yoga sesiju) i mogućnost kombiniranja videa
- 6 x video aerial yoge
- 9 x video yoge na prostirci
- 2 x audio disanje i opuštanje kao uvod u praksu (body scan)
- 3 x dnevници i planeri za praćenje prakse (pdf)
- 6 x ideje za opuštanje (pdf)
- Pristup sadržaju nije vremenski ograničen

Prednosti programa



Tvoja praksa

- Prilagodi svojoj fizičkoj spremi
- Fokusiraj se na ono što ti treba (opuštanje, energija, fleksibilnost)

Jednostavno

- Sve snimke imaš uvijek dostupne (privatna facebook grupa ili Google drive)
- Za većinu praksi trebaš samo sebe i možda prostirku

Za koga je Inner Summer?

Ovaj program je za tebe ako:

- Redovito vježbaš yogu i ne želiš stati tijekom odmora
- Tek želiš početi s yogom i ljeto ti se čini kao savršeno vrijeme
- Tražiš nešto fleksibilno što se prilagođava ljetnom načinu života

Prijedlog:

Kombiniraj video s audio snimkama za kompletnu praksu.

1. Disanje
2. Hatha yoga sekvenca
3. Opuštanje

Opuštanje možeš kombinirati prije, nakon fizičke prakse ili samostalno.