

# Jogga

magazyn  
dobrej  
energii

NR 2 (5) MARZEC/KWIECIEŃ 2018  
CENA 15,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

**Czy każdy  
może  
ćwiczyć  
jogę?**

**Uważny seks  
mindfulness  
w łóżku**

**Czakry  
kurs dla  
początkujących**

**NA CO POMAGA  
TERAPIA LOWENA**

**TAP 20**  
MAGAZYN  
INTERAKTYWNY  
Instrukcja na str. 5

**Rabaty**  
na jogowe  
gadżety

**Szybkie  
dania  
z 5 składników**

**+ Przepisy**  
na wegańskie  
święta

**Eko trend  
zero waste**

**LAGOM, IKIGAI  
- SPOSOBY  
NA SZCZĘŚCIE**



# 12 ASAN NA DETOKS CIAŁA I UMYSŁU

# TOP 10 CZYLI NAJLEPSZE

tekst: Agnieszka Passendorfer

Dobre szkoły jogi. Sprawdzone. Bezpieczne. Profesjonalne.  
W każdym numerze prezentujemy dziesięć takich, za które możemy ręczyć.  
Jeśli na jogę, to tylko tu...



## ✿ Artia Joga

**specjalizacja:** vinyasa, calligraphy yoga

**właściciel:** Aleksandra Adamczyk

**strona:** artiajoga.pl

**lokalizacja:** Grodzisk Mazowiecki, ul. Zygmunta Starego 9A

**oferta:** Calligraphy yoga, która jest nowością w Polsce, łączy jogę, tai-chi, qi-gong i chińską kaligrafię. Płynnym ruchom ciała nadaje się postać trójwymiarowej kaligrafii. Ale można też przyjść na vinyasę, zajęcia regenerujące i zdrowy kręgosłup, na terapię czaszkowo-krzyżową lub koncert gongów.



## ✿ Virya Joga

**specjalizacja:** Iyengar

**właściciel:** Izabela Jabłońska

**strona:** virya-joga.pl

**lokalizacja:** Wrocław, ul. Białowieska 28a

**oferta:** Profesjonalnie wyposażona sala, w której można praktykować cztery razy w tygodniu. Od wtorku do piątku, po południu i wieczorem, można wybrać się na zajęcia łagodne lub zaawansowane. Obowiązują zapisy.

## ✿ Akademia Jogi w Krakowie

**specjalizacja:** Iyengar, ashtanga

**właściciel:** Magdalena Bogusiewicz-Dzierżak

**strona:** akademijogi.com

**lokalizacja:** Kraków,  
ul. Węgierska 4/2

**oferta:** Zajęcia z podziałem na stopnie zaawansowania. I na style. Można praktykować według metody Iyengara, ashtangę, a także sztukę walki kalarippayattu.



## ✿ Rzeszowska Szkoła Jogi

**specjalizacja:** Iyengar

**właściciel:** Aldona Florkiewicz

**strona:** joga.rzeszow.pl

**lokalizacja:** Rzeszów, ul. Asnyka 5

**oferta:** Zajęcia sześć dni w tygodniu w różnych godzinach i na trzech poziomach zaawansowania. Świetny, zgrany zespół prowadzących stworzył miejsce, w którym mogą praktykować i pasjonaci, i... przyszli pasjonaci, którzy na razie są laikami ;-).





### \* Szkoła Jogi 12 Asan

**specjalizacja:** vinyasa, ashtanga, hatha

**właściciel:** Magda Ziemińska

**strona:** 12asan.pl

**lokalizacja:** Wejherowo, ul. Pucka 7

**oferta:** W klimatycznej sali w centrum Wejherowa można praktykować przez sześć dni w tygodniu. W grafiku jest joga łagodna i bardziej dynamiczna, dla dzieci i dla osób, które chcą zadbać o kręgosłup. Można też przyjść na pilates i medytację.

### \* Joga Centrum Adama Bielewicza

**specjalizacja:** Iyengar

**właściciel:** Adam Bielewicz

**strona:** joga.net.pl

**lokalizacja:** Warszawa,

ul. Pankiewicza 1,

ul. Koncertowa 8

**oferta:** Szkoła działa od 18 lat. Można praktykować siedem dni w tygodniu z nauczycielami z ponad 20-letnim doświadczeniem. Są grupy dla osób początkujących, zaawansowanych, joga kręgosłupa, 50+, dla kobiet... i inne :-).



### \* Joga Studio Saska Kępa

**specjalizacja:** vinyasa

**właściciel:** Edyta Styczyńska

**strona:** jogasaskakapa.pl

**lokalizacja:** Warszawa, ul. Elsterska 3a

**oferta:** Szkoła w spokojnym, zielonym zaułku Saskiej Kępy oferuje praktykę siedem dni w tygodniu. Różne poziomy zaawansowania, także zajęcia dla kobiet w ciąży, dla mam z małymi dziećmi oraz pilates.



### \* Happy Yoga Irena Kertyczak

**specjalizacja:** Sivananda, hormonalna

**właściciel:** Irena Kertyczak

**strona:** happyyoga.pl

**lokalizacja:** Warszawa, ul. Łowicka 21

**oferta:** Miesięczne kursy jogi hormonalnej, która podnosi poziom żeńskich hormonów, odmładza, dodaje energii i wprowadza równowagę emocjonalną. Poza tym: regularne zajęcia jogi Sivanandy i dla kręgosłupa. W klimatycznym Centrum Łowicka na Mokotowie.

### \* Klub Joga

**specjalizacja:** Iyengar

**właściciel:** Grażyna Błaszczuk

**strona:** klubjoga.pl

**lokalizacja:** Chełm,

ul. Lubelska 18

**oferta:** Pięć dni w tygodniu można zadbać o ciało i umysł zgodnie z filozofią jogi według Iyengara. Szkoła – uważa właścicielka – jest najlepsza w Chełmie. Prowadzi też terapeutyczne zajęcia dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, np. z zespołem Aspergera i autyzmem.



### \* Yoga Magda Kapela

**specjalizacja:** warsztaty wyjazdowe, Iyengar, joga śmiechu,

Joga dla kręgosłupa, twórcze działania rozwojowe

**właściciel:** Magda Kapela

**strona:** YOGAmagdakapela.com

**lokalizacja:** Kraków i wiele innych

**oferta:** Cykliczne warsztaty nad Bałtykiem z zajęciami dla dzieci podczas jogi dla dorosłych. Wiosenny i jesienny detoks w Beskidach. Warsztaty noworoczne, majówki, czerwcówki i listopadówki w różnych magicznych miejscach. I dużo więcej...