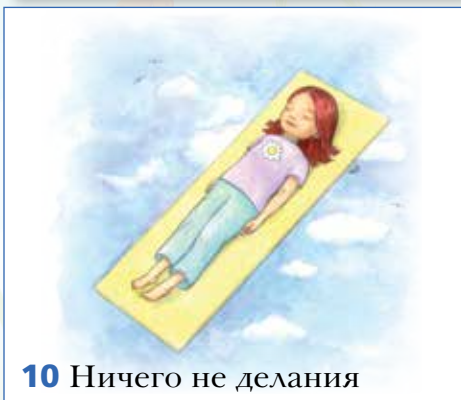
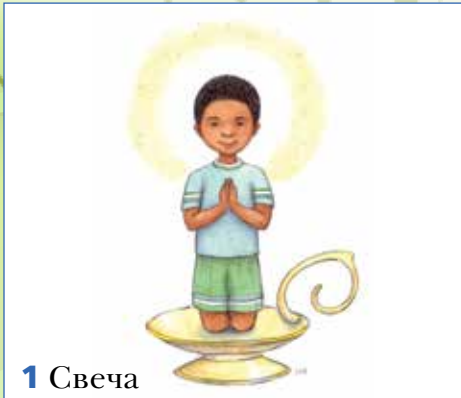


# ДЕНЬ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

ЙОГА ПРАКТИКА, ЗАНИМАЮЩАЯ 5 МИНУТ В ДЕНЬ

с  а также  позы



Эта практика была разработана Терезой Пауэр, признанным экспертом по йоге, автором и основателем Kids 'Yoga Day. Посетите [kidsyogaday.com/poses](http://kidsyogaday.com/poses), чтобы получить инструкции по выполнению каждой позы и информацию об участии в Дне детской йоги. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать какие-либо упражнения.

TERESA POWER 