

ДЕНЬ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

ЙОГА ПРАКТИКА, ЗАНИМАЮЩАЯ 5 МИНУТ В ДЕНЬ с  ПОЗЫ



1 Королева



2 Воздушный Змей



3 Водопад



4 Марионетка



5 Мельница



6 Y Поза (Йога)



7 Стул



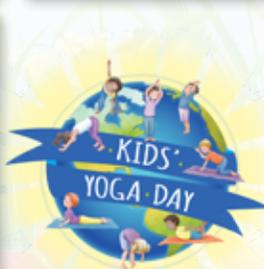
8 Фламинго



9 Дерево



10 Поза Релаксации



Эта практика была разработана Терезой Пауэр, признанным экспертом по йоге, автором и основателем Kids 'Yoga Day. Посетите 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