

ЙОГА

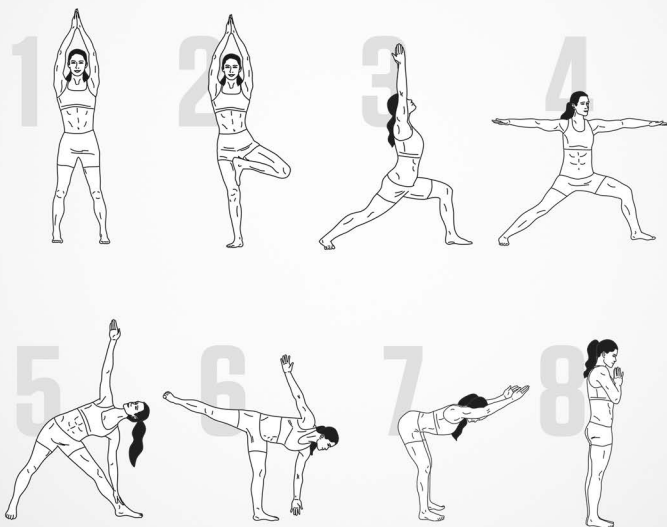
30 дней

ЙОГА

30 дней

День 1

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 2

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 3

© darebee.net



5 минут

МЕДИТАЦИЯ

ЙОГА

День 4

© darebee.net

30 дней

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 5

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 6

© darebee.net



5 минут

медитация

ЙОГА

День 7

© darebee.net

30 дней



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 8

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 9

© darebee.net



5 минут

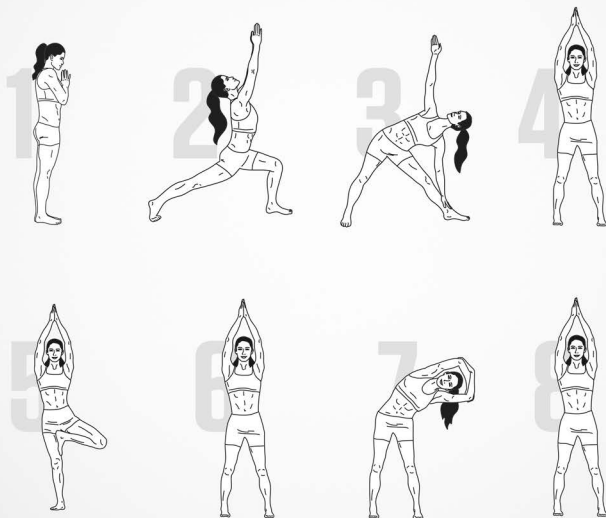
медитация

ЙОГА

30 дней

День 10

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 11

© darebee.net

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 12

© darebee.net



10 минут

медитация

ЙОГА

День 13

© darebee.net

30 дней



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 14

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 15

© darebee.net



10 минут

медитация

ЙОГА

День 16

© darebee.net

30 дней



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 17

© darebee.net

1



2



3



4



5



6



7



8



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 18

© darebee.net



10 минут

медитация

ЙОГА

День 19

© darebee.net

30 дней



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

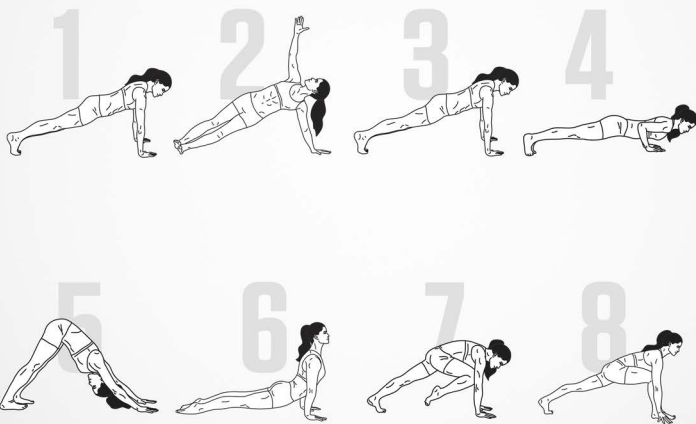
Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 20

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 21

© darebee.net



15 минут

медитация

ЙОГА

30 дней

День 22

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 23

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 24

© darebee.net



15 минут

медитация

ЙОГА

30 дней

День 25

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

День 26

© darebee.net

30 дней



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 27

© darebee.net



15 минут

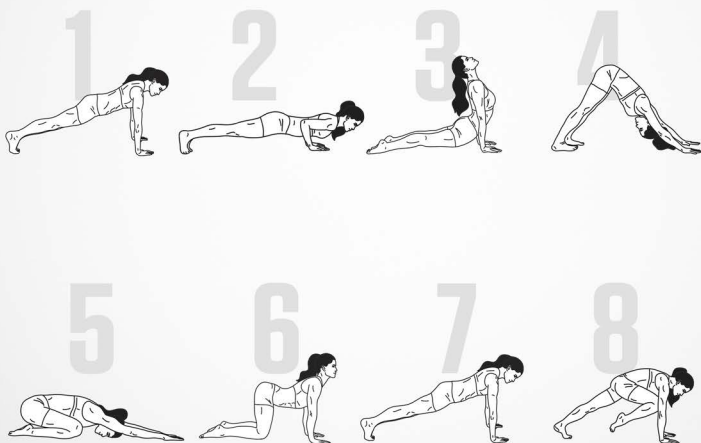
медитация

ЙОГА

30 дней

День 28

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 29

© darebee.net



Удерживайте каждую позу в течение 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю серию с другой стороны.

ЙОГА

30 дней

День 30

© darebee.net



15 минут

медитация