

# Сохранить & Восстановить

ЙОГА ОТ DAREBEE @ [darebee.net](https://darebee.net)

медленно переходите из одной позы в другую;  
удерживайте каждую позу в течение 4 секунд



поза алмаза



поза ребенка



поза полулука



собака головой вниз



собака головой вверх



колени вперед  
(каждая нога)



поза полулука



поза ребенка



поза алмаза