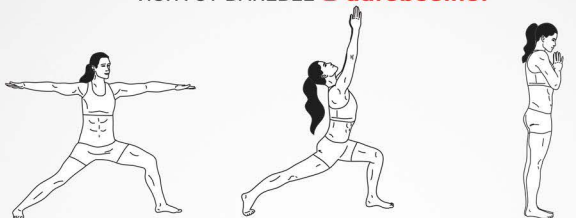


ЗДРАВСТВУЙ, НОВЫЙ ДЕНЬ

ЙОГА ОТ DAREBEE © darebee.net



удерживайте каждую позу в течение 20 секунд
поменяйте сторону и повторите всю последовательность



удерживайте 5 секунд
повторите эту группу 5 раз

5 коротких вдохов



удерживайте позу
в течение 20 секунд



удерживайте позу
в течение 20 секунд



удерживайте позу
в течение 60 секунд