

ЙОГА

ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

#1 Медленно переходите от позы Кошка к позе Корова попеременно в течении 30сек.

#2 Сделайте 5 быстрых выдыхов и сохраняйте позу.

Удерживайте каждую позу после #2 в течении 30сек.

