

ДОБРЫЙ ВЕЧЕР

ЙОГА ПЕРЕД СНОМ





Приготовить коврик,
если нет - сложите пополам одеяло
и одеть пижаму



ПОЗА ГЕРОЯ



Сидим в этой позе 20
секунд



ПОЗА РЕБЕНКА

20
секунд



СОБАКА С ПОДНЯТОЙ ГОЛОВОЙ

20
секунд



ПОЗА ВЕРБЛЮДА

20
секунд



СЛАДКАЯ БАБОЧКА

20
секунд



СКРУЧИВАНИЕ

по 20 секунд на каждую
сторону



МОСТИК

20
секунд



КОЛЕНИ К ПЛЕЧАМ

20
секунд



РАССЛАБЛЕНИЕ

20
секунд



СЛОЖНО ИНОЧ

