


# 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

