

JOGA

Zjutraj, ko vstaneš, ali zvečer, preden greš spat, se priležejo raztezalne vaje.

Najboljši je sklop vaj, ki jih s skupnim imenom imenujemo POZDRAV SONCU. Poizkusi tudi ti!

POZDRAV SONCU



SURYA NAMASKAR

Pripravila Veronika Leskovšek