

# TYDZIEŃ Z JOGĄ I MEDYTACJĄ

1

NA DOBRY  
POCZĄTEK  
18 MIN

2

MEDYTACJA  
CIAŁO I ODDECH  
8 MIN

3

POWITANIA  
SŁOŃCA A I B  
21 MIN

4

ASHTANGA  
YOGA 1/3  
40 MIN

5

MEDYTACJA  
GÓRY  
15 MIN

6

ASHTANGA  
YOGA 1/2  
65 MIN

7

SKAN CIAŁA  
W LEŻENIU  
12 MIN

WSZYSTKIE POWYŻSZE PRAKTYKI DOSTĘPNE  
NA YOUTUBE:



CHOUCHOU YOGA

POSTAW MI KAWKĘ:



CHOUCHOU YOGA