Może joga?

cz. III

Cele ogólne:

- Rozluźnienie i odprężenie się poprzez ćwiczenia inspirowane jogą.
- Korygowanie wad postawy.

Polecenie:

Wykonaj poniżej zaprezentowane ćwiczenia zachowując zasadą rozluźnienia i odprężenia się. Zachowaj daną postawę ciała jak najdłużej.

Powodzenia ☺