

# Утренняя йога 10-ти минутная



низкий выпад вправо с раскрытыми руками



низкий выпад влево с раскрытыми руками



правое колено к груди



левое колено к груди



поза бхувангасана



собака мордой в низ



поза дерева



собака мордой в низ с выносом правой ноги



собака мордой в низ с выносом левой ноги



поза тигра вправо



поза тигра влево



поза тигра

SCAN HERE

