MINDFUL YOGA - CD 3

Stående & sittande övningar 45min

Ha gärna bekväma löst sittande kläder och var barfota.
Gör övningarna på ett mjukt underlag t.ex. ligg-underlag eller matta.
Ögonen är slutna eller mjukt öppna.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

Foto: Kinza
Tagit på Mevlana
Garden, Brasilien