MINDFUL YOGA - CD 5

Liggande övningar 43 min

Ha gärna bekväma löst sittande kläder och var barfota.
Gör övningarna på ett mjukt underlag t.ex. liggunderlag 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.

Foto: Kinza
Tagit på Mevlana Garden,
Brasilien