

Joogaa terveydeksi!



JOOGAA terveydeksi 01

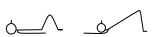



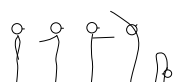

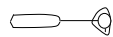
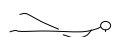



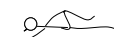





HATHAJOOGAN PERUSHARJOITUS

SISÄISEN KASVUN TAIVAL ALKAA OMASTA HARJOITUKSESTA. G Blitz

pelagos

www.pelagos.fi pelagos@mail.suomi.net

HATHAJOOGAHARJOITUS kesto 51 min, toteutus ja ääni: Helena Tervo

1. VALMISTAUTUMINEN		3.23	
ASANAHARJOITUS			
2. Pöytä		+ jalan takaosien venytys 	9.42
Vuori		+ selän pyöristys 	
3. Sarja		+ sankari 	6.28
4. Savasana päinm.		+ puoliheinäsirkka 	18.36
Kobra		+ sammakko 	
Eteentaivutus istuen		+ kierto 	
Apana		+ hartiaiseisonta 	+ (puoli)aura 
Pikkukala			
5. LOPPURENTOUTUS		13.03	