JOGA ZA DAN ZEMLJE

OGLEJ SI POSNETEK: <https://youtu.be/YKTkQnDDVSg>

**VSAK POLOŽAJ ZADRŽI NEKAJ ČASA.**

**VSAKO VAJO LAHKO VEČKRAT PONOVIŠ.**

#  Jaz sem drevo.

ASANA DREVO.

# Jaz sem slap.

ASANA PREDKLON NAPREJ.

# Jaz sem riba.

ASANA PLAVAJOČE RIBE.

# Jaz sem lotosov cvet.

ASANA LOTUSA

# Jaz sem lebdeča zvezda.

ASANA ZA SPROSTITEV/POČITEK.