

JOGA: POZDRAV SONCU

Joga je oblika sprostitve, način napajanja z energijo in vadba za boljše počutje. Z vadbo joge lahko dosežete skladen razvoj vašega telesa, uma in duše.

Na video posnetku si lahko ogledate vajo, ki jo imenujemo »pozdrav soncu«. Vaja aktivira celotno telo in je sestavljena iz več položajev, ki jih izvajamo kot eno samo neprekinjeno vajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=85uA4lhXFcU>

