OTROŠKA JOGA

1. Najprej, kot vedno, naredi **POZDRAV SONCU**! Ta bo ogrel tvoje telo in poskrbel za osredotočen um.



1. Nato sledi nekaj **asan**, ki jih naredite počasi, previdno in tako, kot smo jih izvajali na naših urah.

PO ZAPOREDJU:

**DREVO**

**LISICA**

**DELFIN**

**RIBA**

**KAČA**

**ČOLN**

**MAVRICA**

**VRANA**

**PRESTA**



1. Na koncu izvedite še **POČIVALČKA**, 5 – 10 minut ležite (izravnani na tleh), zaprete oči, se sprostite in umirite.