JOGA 2.del

Drage učenke, danes nadaljujemo z vajami joge.

Najprej 5x naredimo vajo –pozdrav soncu,

potem pa se lotimo asan/ položajev telesa, ki jih tako kot prejšnjo uro delamo po 30 sek vsako.

 Ker nekatere vaje sedaj že poznate, vam ne bo težko narediti dve seriji vaj. Ponovno si pripravite prostor za vadbo, se umirite in pazite na dolgo in globoko dihanje.

Morda bo najbolje, da to vajo za šport naredite na sredini vašega šolskega dela, saj boste tako prekinili sedenje za mizo, se razgibali in seveda dobro predihali. Pa uspešno izvedbo vam želim, učiteljica Romana

  

  

 