

# день первый

три подхода по 3 мин.

1



«Пашимоттанасана»

2



«Врикшасана»

3



«Уттхитпа Триконасана»

4



«Паривритта Триконасана»

5



«Уттхита Парсваконасана»

6



«Паривритта Парсваконасана»

7



«Виравхадрасана I»

8



«Виравхадрасана II»

9



«Шавасана»

10



«Ардха Чандрасана»

11



«Парсвоттанасана»

12



«Паригхасана»

13



«Уткатасана»

14



«Шавасана»

15



«Вирасана»

16



«Джатхара Паривартанасана»

17



«Шавасана»