

# „POZORNOST V NÁS“

## 1. HADROVÝ PANÁČEK

Krátké relaxační cvičení



## 2. PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Přitahování kolena k hlavě

Kolébka



## 3. ÁSANY

Zajíc

Srnka

Hora

Pluh

Strom

Labuť



## 4. POZDRAV SLUNCI



## 5. KRÁTKÉ UVOLNĚNÍ

Šavásana



## 6. ZPÍVÁNÍ MANTRY „ÓM“



## 7. TŘENÍ RUKOU

