

Temat: Wykonujemy rozluźniającą yin jogę.

Witajcie Kochani!

Dzisiaj wykonajcie rozluźniającą yin jogę, która polega na rozciąganiu i wyciszeniu. To spokojna joga, która będzie idealna zarówno dla początkujących jak i bardziej zaawansowanych. Możecie ją wykonać w dowolnym momencie dnia, jednak najlepiej sprawdzi się wieczorem - po ciężkim dniu, lub po prostu wtedy, gdy macie ochotę się zrelaksować, rozciągnąć i rozluźnić. **Yin Joga** to rodzaj jogi, który charakteryzuje się dłuższym trwaniem w pozycjach, aby naprawdę poczuć jak dana pozycja wpływa na nasze ciało. Będzie zatem rozciąganie, spokojne tempo i relaksacja, dlatego załóżcie coś wygodnego, rozłóżcie matę, wyciszcie telefon i przygotujcie się na 35 minut totalnego odprężenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=06HJoPL03uM>

Pozdrawiam