

PO VYRÁBĚNÍ TROCHU PROAŽENÍ. VEŠKERÉ CVIKY DĚLEJTE POMALU A V KLIDU . POKUD SE BUDOÚ  
CHTÍT ZAPOJIT I RODIČE BUDEME RÁDI, KDYŽ SE VŠICHNI SPOLEČNĚ PŘI CVIČENÍ VYFOTÍTE. MŮŽETE  
NÁM NAPSAT KTERÝ CVIK SE VÁM NEJVÍCE LÍBIL A NEBO VÁM ŠEL NEJHŮŘE ZACVIČIT . HODNĚ ZDARU .

### 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

