

# JOGA

VSAKO JUTRO ALI PO UČENJU NAREDI KAKŠNO VAJO ZA SPROSTITEV TELESA  
IN MOŽGANČKOV.

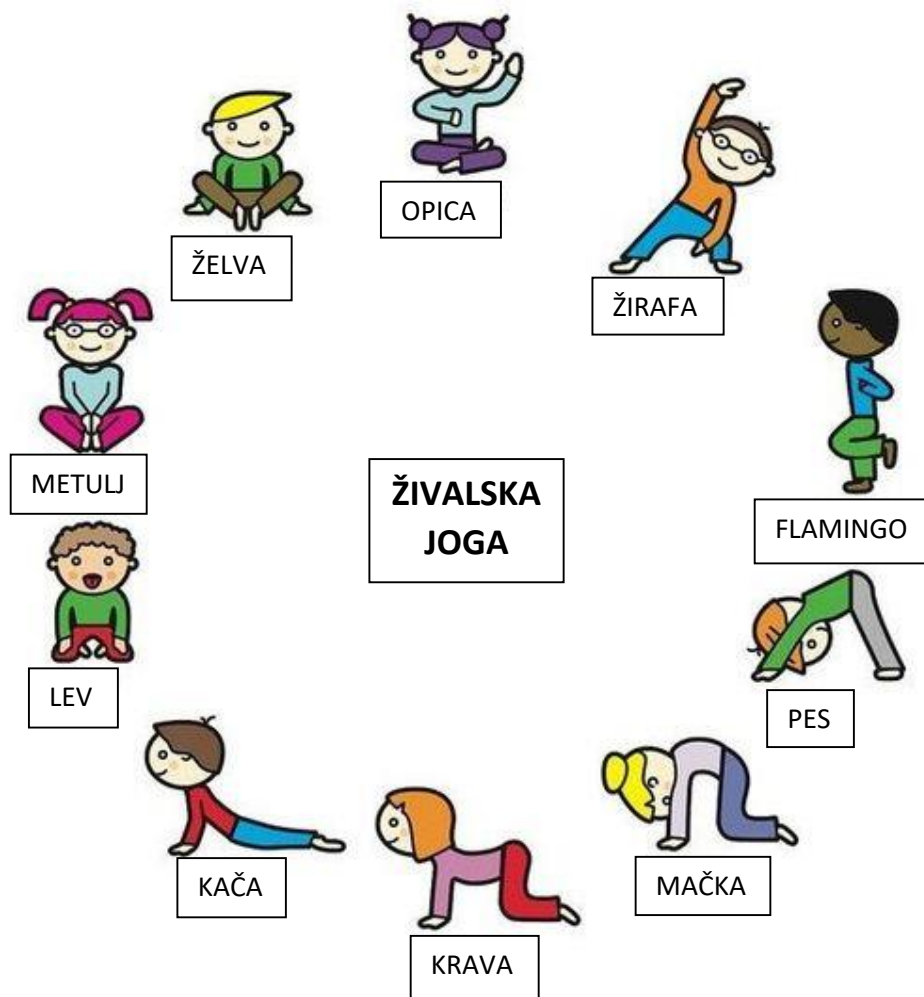
SPREMENI SE V ŽIVAL.

ŠTEJ DO 10.

ZAMENJAJ POZO.

NE POZABI NA DIHANJE! VDIHNI SKOZI NOS. IZDIHNI SKOZI USTA.

PAZI, DA IMAŠ HRBTENICO VZRAVNANO. PRSNI KOŠ POTISNI MALO NAVZVEN.



KATERA ŽIVAL TI JE NAJBOLJ VŠEČ?

IZZIVI STARŠE, DA TUDI ONI NAREDIJO KAKŠNO POZO.