**Temat: Techniki relaksacyjne ,joga dla początkujących.**

- technika głębokiego oddechu ( oddychanie przeponą ),

- technika napinania i rozluźniania mięśni,

- elementy jogi.

Pierwsze dwie techniki są wam na pewno znane , spróbujmy teraz poznać podstawowe elementy jogi, przećwiczcie z prowadzącą lekcję jogi dla początkujących.

<https://www.youtube.com/watch?v=gw4dcIw8x-U> joga dla początkujących

Joga pomaga nie tylko w relaksacji ale też w przypadku dolegliwości . Zobaczcie jak można sobie pomóc.

<https://www.youtube.com/watch?v=PKyQKTSbg7Ejoga> przeciw bólowi pleców

A teraz co robimy i co mamy robić rano?

<https://www.youtube.com/watch?v=XVyxb2pZcUw5> 5 czynności dla zdrowia

Powodzenia w ćwiczeniach. Dajcie znać jak Wam się podobało. Pozdrawiam