Temat. Ćwiczenia relaksacyjne – metody koncentracji.

Kontynuujemy wczorajsze ćwiczenia, mam nadzieję że się podobały.

Ćwiczymy z prowadzącymi ( możecie to przećwiczyć wieczorem, gdy komputery będą już wolne )

<https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2vA> zestaw ćwiczeń relaksacyjnych

Ze względu na stresujący „świat” przydadzą nam się ćwiczenia pozwalające opanować stres, dlatego warto mieć zasób ćwiczeń które pozwolą na opanowanie stresu:

<https://www.youtube.com/watch?v=dciAcZBYN9o> joga na stres

A teraz kilka ćwiczeń dla kobiet- warto mieć piękną twarz bez nadmiaru „tapety” przećwiczcie,

<https://www.youtube.com/watch?v=O1mxU3tLpWY> joga twarzy

I krótkie zadanie : Jakie nazwy mają ćwiczenia w JODZE wymień nazwy 5 ćwiczeń i naucz się ich.

Powodzenia ,pozdrawiam.