

19 Trójkąt



20 Wojownik I



21 Wojownik II



22 Kąt



23 Happy baby pose



24 Rozciąganie nóg z paskiem



25 Rozciąganie nóg z paskiem (obie nogi)



26 Viparita karani



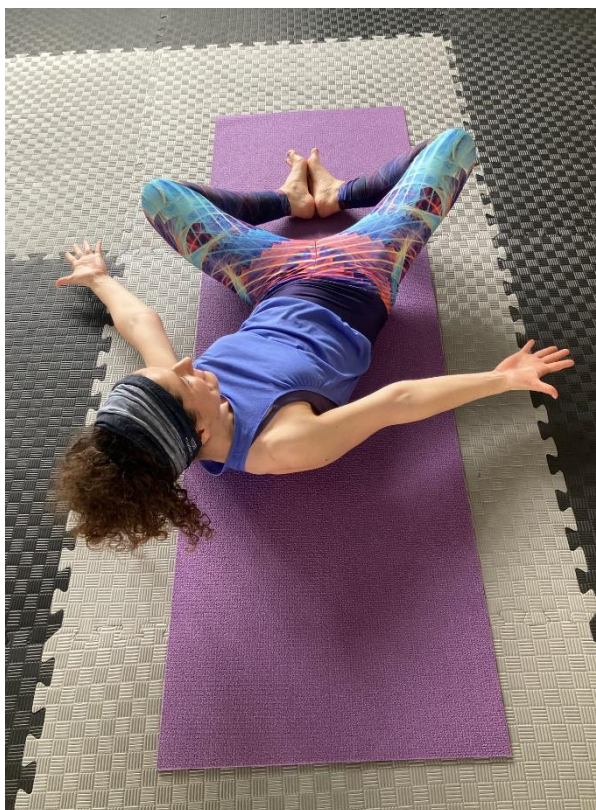
27 Skręt w leżeniu



1 Savasana



29 Brzuszek skośny boczny



30 Baddhakonsana

