

T: Gimnastyka trochę inaczej – ćwiczenia jogi ciała i twarzy

Czy ćwiczenia rozluźniające za biurkiem, na krześle muszą być trudne i nieciekawe. Nie do końca.

W poniższym linku zobaczycie kilka ćwiczeń jogi siedząc przy biurku:

<https://www.youtube.com/watch?v=wXTZFxYrLGk>

Następny zestaw ćwiczeń jest dla osób chcących rozluźnić swój organizm po pracy przy komputerze, korzystających z fotela lub obrotowego krzesła:

<https://www.youtube.com/watch?v=D71fsJ9HFOg>

joga za biurkiem

Podsumowaniem niech będzie zestaw ćwiczeń jogi dla twarzy. Koniec z kwaśnymi minami:

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

twarz

Powodzenia