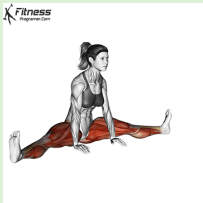



3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Упавишта конасана (Поза угла из положения сидя) <i>UPAVISTHA KONASANA</i>
2		Бакасана (поза журавля)
3		Адхо Мукха Шванасана (Собака мордой вниз)

