

# Meditáció & Jóga

Otthoni lecke

Lépj kapcsolatba az elméddel és a testeddel



# Heti feladatod,

Minden nap végezd el ezt a néhány kezdeti szintű jóga- és légszési technikát ezzel az informatív, vezetett jógaórával (angol nyelvű).

A képre kattintva tudod elindítani.





# Legyél Jógi,

Bízom benne, hogy ezek a gyakorlatok a hasznodra lesznek tanulás közben is! Általuk megtanulsz kikapcsolni, lazítani, az elmédet és a testedet is tehermentesíteni!

**Hasznos  
kikapcsolódást  
kívánok neked!**

# Hivatkozás,

## KÉPEK:

- Woman doing yoga at home
- Woman doing yoga at home
- Full shot fit woman standing on arms

## PREZENTÁCIÓ HÁTTERE:

- [slidesgo.com](https://slidesgo.com)