



REKREATIVNA YOGE ZA SENIORE
 “DOBRO JUTRO”

Program za drugi mesec

Trajanje	Opis	Koment
5 min	„Jutarnji minimum“ (Uvrtnje stojeća vakrasana) + hodanje na prstima i petama	
3 min	Vežbe očiju (gore-dole, levo-desno, kruženje, fokus + palming)	
2 min	Trikonasana III	blok
4 min	Drvo (ek pad utanasana) sa stopalom na butini	
3 min	Poluleptir i leptir	
2 min	Utthana Prishtasana (na laktovima i kolenima)	
3 min	Uvrtnje na leđima savijenih/upletenih nogu + valjanje levo-desno, napred-nazad	
3 min	Šašankasana	
3 min	Vjagrasana (iz Vajrasane)	
1 min	Polumost, most	
	Pranayama II stepen	
3 min	Šavasana + Izlazak iz šavasane (istezanje, tilt, levo desno + palming)	