















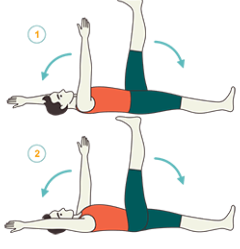
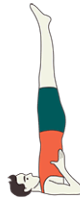








<p>2m</p>  <p>1. עובר בפיוסוק ברכיים. זמן להתכנסות. נשמו נשימות עמוקות וארוכות אוג'אי למי שמכיר</p>	<p>10B</p>  <p>2. כלב מביט מטה. זמן להתקרקות. שהו בכלב 5-10 נשימות והרפו לתוכו</p>	<p>3B</p>  <p>3. אוטנאסנה</p>	<p>3s</p>  <p>4. ברכת שמש A. לבצע 2-3 סבבים</p>	<p>3m</p>  <p>5. ברכת שמש B</p>
<p>3B</p>  <p>6. כלב מביט מטה</p>	<p>2B</p>  <p>7. כלב רגל אחת עם סיבסוב.</p>	<p>2B</p>  <p>8. טריקונאסנה</p>	<p>2B</p>  <p>9. ושישטה</p>	<p>6B</p>  <p>10. חזור. לחזור על צעדים 6-9 הצד השני</p>
<p>5B</p>  <p>11. כלב מביט מטה</p>	<p>3B</p>  <p>12. וג'ראסנה</p>	<p>2B</p>  <p>13. ארנבת עם שליבת ידיים מאחור</p>	<p>2B</p>  <p>14. הכנה לעמידת ראש</p>	<p>2m</p>  <p>15. עמידת ראש. למי שכבר מיומנים בכך</p>
<p>5B</p>  <p>16. עובר סגור</p>	<p>17. הרמות רגליים. שימרו על נתנית צמודה לקרקע</p> 	<p>20B</p>  <p>18. עמידת כתפיים. עמידת כתפיים</p>	<p>5B</p>  <p>19. מחרשה. מחרשה</p>	<p>5B</p>  <p>20. תינוק שמח.</p>
<p>5B</p>  <p>21. סטובנדה</p>	<p>5B</p>  <p>22. ברכיים לבטן.</p>	<p>5m</p>  <p>23. שוואסנה. הרפייה</p>	<p>5m</p>  <p>24. ישיבה שקטה</p>	

