



HALOWEEN
GRA I
JOGOBAJKA

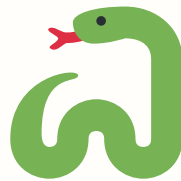
www.misjogin.pl



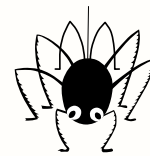
Liczba kropek na kostce
odpowiada poszczególnym
asanom.



1 - bhujangasana



2 - utkata konasana modyfikacja
dłonie na ziemi



3 - bitilasan i marjaryasanaa



4 - virabhadrasana III (na miotle)
chaturanga (miotła)



5- prasarita padottanasana



6 - mandukasana/ malasana



HALOWEEN JOGOBAJKA

W noc Halloween wybraliśmy się do lasu, gdzie rosnęło mnóstwo drzew (vrksasana), a na jednym z nich siedziała sowa (twist) i bacznie obserwowała okolicę. Na niebie świecił księżyc (ardha chandrasana) i rozbłyskiwały gwiazdy. W oddali na wysokiej górze (tadasana) było słychać wycie młodych wilków (adho mukha svanasana). Między drzewami zauważyliśmy ognisko, chcieliśmy się zbliżyć by ogrzać się w jesienny wieczór.... Przy ognisku siedziała zgarbiona staruszka, która głaskała czarnego kota (marjaryasana) i gotowała zupę w wielkim garze...Pstt... to chyba czarownica;)