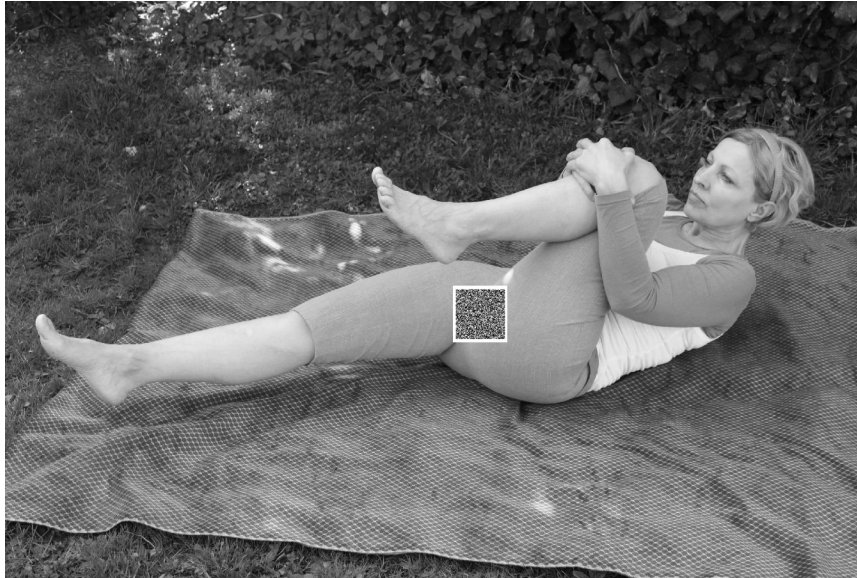


7 lotosových květů



1. lotosový květ



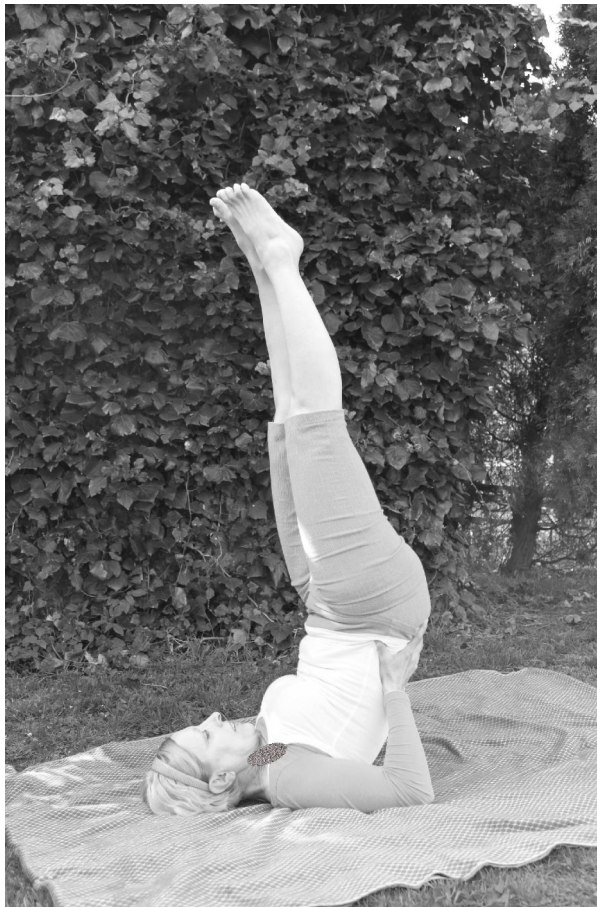
2. lotosový květ



3. lotosový květ



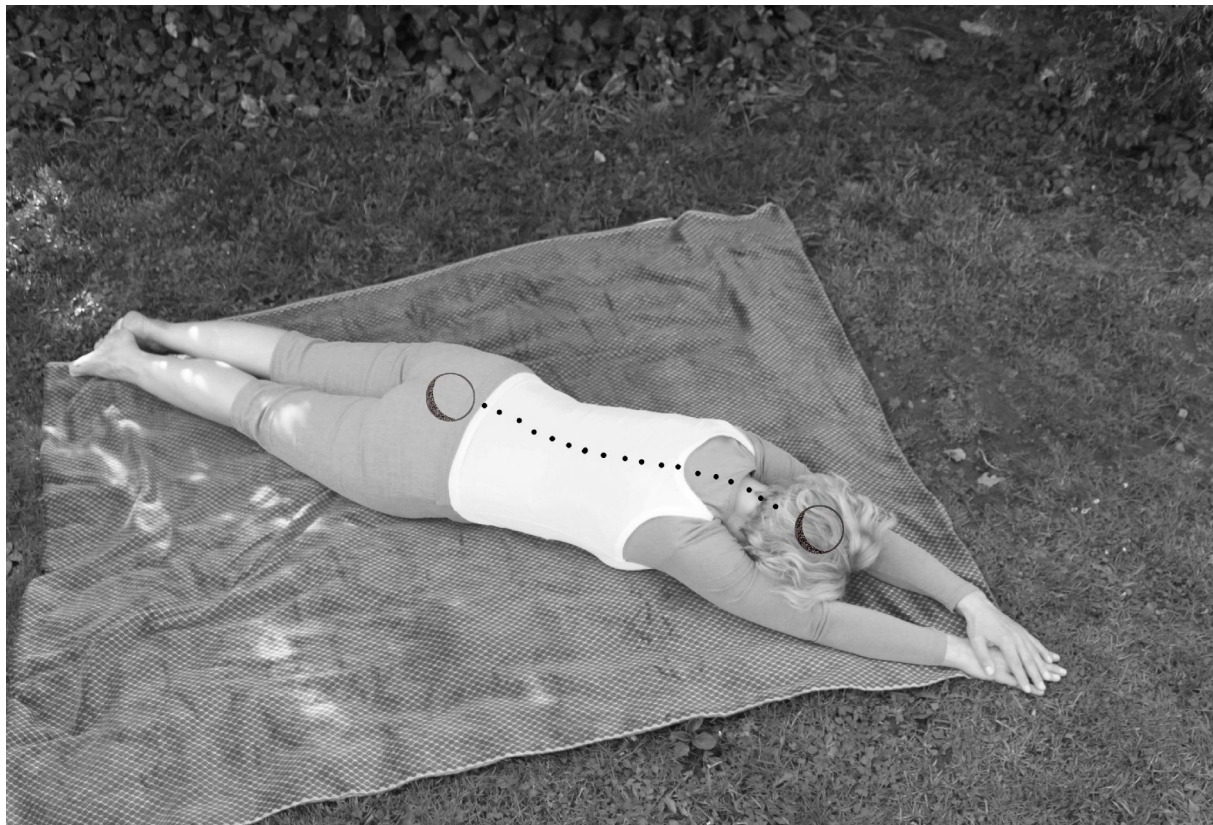
4. lotosový květ



5. lotosový květ



5. lotosový květ – alternativní varianta



6. lotosový květ



7. lotosový květ



Relaxační poloha

Použitá literatura :

Susi Rieth: 7 lotosových květů (Omlazující cvičení ze Střechy světa), nakladatelství Pragma

Cvičí : Valéria Holubová

Zpracovali : Drahomíra Mařová, Jiří Mařa, Tomáš Svoboda