

12 cvičení pro okamžitou pomoc pro energii a dobrou náladu

V této knize najdeš následující cvičení:



Hlavu vzhůru



Široký stoj rozkročný

Vypnout hrud'



Pohupování boky



Dýchání s našpulenými rty



Dupání

Zívání



Broukání



Mávání pažemi



Úsměv

Natahování a protahování



Široký sed rozkročný

