






Základné ásany 2. (výber)

<p>Šavásana ●●●</p> 	<p>Advásana ●●</p> 	<p>Makarásana ●●</p> 
<p>Vjagrahásana ●●●</p> 	<p>Šašankásana ●</p> 	<p>Bálasána ●●</p> 