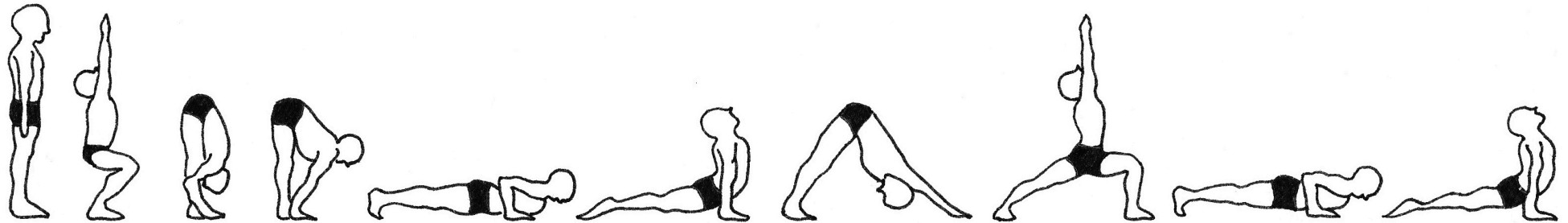


Napüdvözlet II.

Surya Namaskara B



Exhale
Kilégzés

Inhale
Belégzés

Exhale
Kilégzés

Inhale
Belégzés

Exhale
Kilégzés

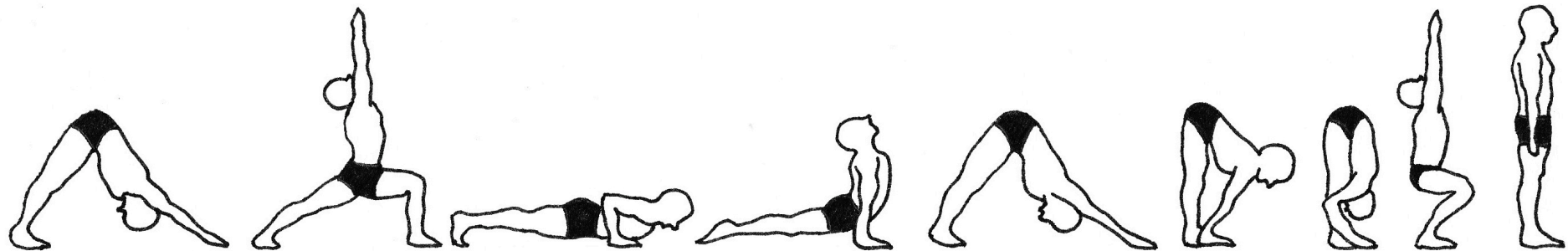
Inhale
Belégzés

Exhale
Kilégzés

Inhale
Belégzés

Exhale
Kilégzés

Inhale
Belégzés



Exhale
Kilégzés

Inhale
Belégzés

Exhale
Kilégzés

Inhale
Belégzés

Exhale - 5 breath
Kilégzés - 5 légzés

Inhale
Belégzés

Exhale
Kilégzés

Inhale
Belégzés

Exhale
Kilégzés