

Datum: 7. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 7/10
Dan, predmet, razred: četrtek, SPO, 9.a	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

Danes bomo nekaj več časa namenili jogi. Gre za zanimivo zadevo, za sproščanje telesa in duha. Poleg tega pa skrbi, tudi za razvijanje gibljivosti.

Jogo lahko izvajaš v stanovanju ali pa...

Na lepo sončno jutro daš podlogo (blazino) pod pazduho in se odpraviš na samotni kraj npr. gozd, travnik...Poiščeš si ravno mesto in se udobno namestiš. Pred sabo si postaviš telefon, klikneš na povezavo in začneš...

Še posebej dobro je, če se na pot odpraviš, ko se dela dan. Med jogo slišiš le žvrgolenje ptic in ženski glas iz zvočnika telefona...neprecenljivo.

1. Sledite povezavam spodaj. Začnite s prvo, saj je le ta namenjena začetkom.

[JOGA 1](#)

[JOGA 2](#)

[JOGA 3](#)

Želiva vam umirjen trening.

Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik