

# YOGA<sup>+</sup>

15 MINUTE YOGA SESSION

YESSIR





# WARM-UP

- MEDITATION (1 MIN)
- CHILD'S POSE (1 MIN) – SIT BACK ON YOUR HEELS AND STRETCH FORWARD.
- SEATED NECK STRETCHES (1 MIN) – GENTLY TILT YOUR HEAD SIDE TO SIDE.
- 



# FLOW & STRENGTH



SUN SALUTATION A (3 MIN)  
MOUNTAIN POSE → FORWARD FOLD →  
HALFWAY LIFT → HIGH PLANK →  
CHATURANGA → UPWARD DOG →  
DOWNWARD DOG → REPEAT



# STANDING POSES

- WARRIOR I (30 SEC PER SIDE)
- WARRIOR II (30 SEC PER SIDE)
- TRIANGLE POSE (30 SEC PER SIDE)





# BALANCE & CORE

- TREE POSE (30 SEC PER SIDE)
- BOAT POSE (1 MIN)
- PLANK (1 MIN)







THANKS GUYS

THATS IT





# Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or Dům zahraniční spolupráce (DZS). Neither the European Union nor DZS can be held responsible for them.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.