

# Общий план примерного урока

- Разминка или суставная гимнастика (начинаем снизу вверх)
- Вертикальные позы
- Позы стоя на коленях
- Позы на четвереньках
- Позы сидя
- Позы лежа на спине
- Позы лежа на животе
- Шавасана

