

SunYoga – praktyka ze światłem – część 4 & 5 – Słońce & Mruganie & Palming

SunYoga praktyka ze światłem

Tym razem o patrzeniu przez powieki
z bardzo rzadkim i szybkim otwieraniem powiek

To jest moja ulubiona praktyka
leżąc na słońcu z zamkniętymi oczami
i czasami otworzyć je tylko na chwilę 😊

A w piątej części Palming, który jest
bardzo ważny w praktyce SunYogi
i bardzo dobroczynny dla oczu i ciała...

SUNYOGA

CZ. 4

Masz pytania?

Pisz śmiało 😊

Likeuj, udostępniaj, przesyłaj linka...

dzięki 😊

Max Love 333