

Poranne rytuały



Rytuał	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
pobudka ok. 6							
ssanie oleju							
czyszczenie języka							
płukanie gardła							
abhyanga							
poranne ćwiczenia							
Pranajama/medytacja							
mój własny rytuał							