

10

Best Yoga Poses for Youngsters

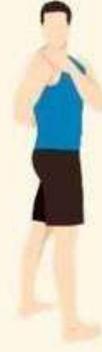
युवाओं के लिए योग



वृक्षासन



त्रिकोणासन



कटि चक्रासन



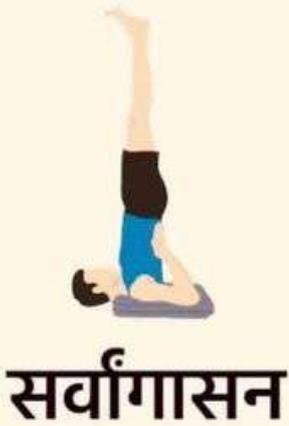
मार्जरीआसन



उष्ट्रासन



बालासन



सर्वांगासन



अधोमुख
श्वानासन



भुजंगासन



शवासन