|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Faza e Klases** | **Veprim-Poze** | **Shenime** | **Koha ne minuta** |
| **Hapja** | Vet-prezantimi,pyetje nesa ka stundente per here te pare,spjegimi I temes se klases,pyetje rreth gjendjes shendetsore apo lendime |  | 2 |
|  | Percaktimi I qellimit-synimi | Te ulur,relaksim,perqendrimi te frymarja naturale,hyrje ne stadin meditative | 2 |
|  | Skanim I trupit | Sjellim vemendjen nga gishtat e kembeve deri tek kurora e kokes | 1 |
| **Pranayama** | Frymarrje e plote jogike  Kapalbhati | 2 minuta ffrymarrje e plote jogike  30x3 rounda kapalbhati | 5 |
| **Nxemje** | Nxemje Fitnessi |  | 5 |
| **Pershendetja e Diellit** | A | 3xA | 3 |
| **Asanas** | Luftetari 2 | Me perdredhje | 1 |
| **Asanas** | Perkulje e plote |  | 1 |
| **Asanas** | Qeni me fytyre poshte | Mund te vendosni peshen ne njeren dhe pastaj tjetren kembe | 1 |
| **Asanas** | Qeni me koke larte |  | 1 |
| **Asanas** | Flutura | Kaloni ne pozen e yllit te shtrire dhe pushoni aty | 2 |
| **Asanas** | Ura ne supe |  | 1 |
| **Asanas** | Peshku | Mund te ngrisni Duarte dhe kembet | 1 |
| **Asanas** | Qendrimi ne koke | Opsionale poza e lepurit  Apo delfinit | 1 |
| **Ftofje** | Savasana | Udhezo relaksimin pergjate 2 koshave | 5 |
| **Pranayama** | Nadhi Shodana |  | 3 |
| **Permbyllje e klases** | Meditim I ulur | Mirnjohje-Falenderim | 2 |
|  | Om chanting |  | 1 |
|  | Ndarje e pervojes |  | x |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Notes