## Inside Flow Cheat — Trust Me Mate

Тема: доверие и поддержка.

Музыка: 95-105 ВРМ.

Структура 10-12 мин: Намерение  $\to$  Дыхание  $\to$  Связки А/В  $\to$  Сбор  $\to$  Шавасана.