

# GARCHABHAIR CODLATA

## NÍ FÉIDIR LIOM CODLADH

*Ióga Nidra*

*5 Anáil in aghaidh an nóiméid*

*Anáil 4-7-8*

## TAGANN TROMLUITHE ORM

*Anáil 4-7-8*

*Iris Oíche*

*Brianglóid shoiléir*

*Ciorcal Cosantóirí*

## TAGANN ANBHÁ ORM LE LINN NA HOÍCHE

*Anáil 4-4-8*

*Iris Oíche*

*Ióga Nidra i rith an lae*

## TÁ EAGLA ORM ROIMH CHODLADH

*Ciorcal Cosantóirí*

## NÍ FÉIDIR LIOM BOGADH (PAIRILIS CODLATA)

*Easanálaigh go fadálach*

*Siosarnach "Ssssss"*

## TAGANN IARDHEARCTHAÍ ORM AGUS MÉ I MO CHODLADH

*5 Anáil in aghaidh an nóiméid*

*Ióga Nidra*

*Ciorcal Cosantóirí*

## MÚSCLAÍM I LÁR NA HOÍCHE

*Ióga Nidra*

*5 Anáil in aghaidh an nóiméid*

TEICNÍC