

# Ìfowóra Ikùn

## Àmòràn sókí méje láti berè

Ìfowóra ikùn ti ran opòlopò àwon èniyàn  
lówó láti se àseyorí Lori igbonsè deédé

1

Jé kí àwon èsè  
re wà ní ìsinmi



2

Jé kí ìkùn re  
wà ní ìsinmi



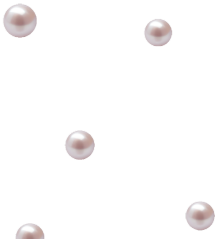
Epo tàbí ìpara  
to fèránjù

3



7

Tétísí àwon ìfihàn



START

STOP

Ilé igbonsè  
ní itòsì

4



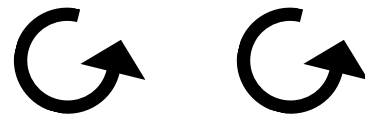
6

Òkè apá òtún, kojá,  
ìsàlè apá òsì



Maa fowóra ní apeere  
"C" bii ti kíko àmàlà

5



Aìgbodò se tí o bá lóyún, tí o bá ní akàn, ìrora tí o kò le sàlàyé,  
nsèjè, awò -ara ti n yonu, egbò tí kò pajúdé, tàbí gbéré tútù



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

