דובי וולפסון - תרגול יוגה וטיפול בכאבים גדרה והסביבה



ישוב עשרת

טלפון: 072-2285536
דובי וולפסון - תרגול יוגה וטיפול בכאבים בעשרת (אזור גדרות - ליד גדרה).דובי הוא מורה מוסמך

ליוגה משנת 2006, בעל וותק וניסיון מעל 30 שנה בתרגול היוגה.חבר בארגון מורי היוגה בישראל.

בוגר קורס המורים של נירה יורב, בשיטת סטווה.יוגה היא דרך מצוינת לשמור על גוף ונפש בריאים

וחזקים בכל גיל. ליוגה יתרונות רבים כמו:
* מסייעת לשמור את הגוף בכושר.
* מחזקת את השרירים.
* מסייעת להגיע לרגיעה.
* מסייעת למניעה של בעיות בריאות ורגש שיכולות להופיע בכל גיל, ועוזרת לשלוט בבעיות אלה.
* נשימות היוגה מגבירות את זרימת הדם בגוף, יכולות לסייע במניעת מחלות בדרכי הנשימה ובניקוי

"מעברי" האוויר.
* יש תנוחות יוגה רבות, שמתמקדות בבעיות ספציפיות כמו אלה שקשורות ללחץ דם, למערכת

העצבים ולמחלות לב.
* יכולה לקדם את בני כל הגילים בגישה חיובית לחיים. אודות דובי וולפסון:
אני מלמד, משנת 2008, בשיטת סטווה יוגה, שפותחה ע"י מורתי, נירה יורב, המשלבת תרגול תנוחות

(אסאנות) תרגילי נשימה (פראניימה) ומדיטציה.
שיעור קבוצתי אורך שעה וחצי, נפתח בפראנייאמה (נשימות), במהלכו תרגול אסנות (תנוחות),

ומדיטציה ומסתיים בשוואסנה (הרפיה). בשיעורים יש גם שילוב של תובענה מעולם הבודהיזם או

הפילוסופיה של היוגה.
ניתן גם לקבוע שיעורים באופן פרטני, שאורכם, בדרך כלל שעה אחת.לשאלות נוספות, התייעצות,

הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.
בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת

הקשר.~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
מידע על תרגילי יוגה נמצא כאן

~~~~~~

עוד מידע על דובי וולפסון נמצא כאן

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

לפרטים מלאים ויצירת קשר