



רחובות

טלפון: 072-2285536

דובי וולפסון - תרגול יוגה וטיפול בכאבים ברחובות. דובי הוא מורה מוסמך ליוגה משנת 2006, בעל וותק וניסיון מעל 20 שנה בתרגול היוגה. חבר בארגון מורי היוגה בישראל. בוגר קורס המורים של נירה

יורב. 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 בשיטת סטווה יוגה, המשלבת תרגול תנוחות (אסאנות) תרגילי נשימה (פראניימה) ומדיטציה.

שיעור סטנדרטי אורך שעה וחצי, ולרוב נפתח בחימום, במהלכו תרגול אסנות (תנוחות), פראניימה

(נשימות) ומדיטציה ומסתיים בשוואסנה (הרפיה).

השיעורים מתקיימים גם בקבוצות וגם באופן פרטני, התרגול נעשה בשילוב של תנוחות, נשימה,

מדיטציה ועוד.. לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר

טלפוני.

בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת

הקשר. ~~~~~

~~~~~  
עוד מידע על דובי וולפסון נמצא כאן  
~~~~~

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)