

עפולה

טלפון: 072-2285801

מה זה יוגה? מקור השם יוגה מהשורש יוג בסנסקריט (הודית עתיקה), שמשמעותו העיקרית היא

איחוד.

תרגול יוגה והאסאנות השונות באופן קבוע מאפשר לנו להפעיל שרירים ומערכות שאנו לא מורגלים בהפעלתם בחיי היום-יום, ובענפי הספורט השונים. באמצעות הפעלת אברי הגוף באסאנות, מתעוררים האזורים במוח האחראים על הפעלתם, ובהדרגה מתרחב היקף האזורים במוח בהם אנו עושים שימוש. על ידי כך אנו מתחילים לנצל ביתר יעילות את הפוטנציאל האדיר העומד לרשותנו. סדנת יוגה צחוק היא סדנא מגבשת, מפחיתה לחצים ומתחים על ידי צחוק, מביאה להמון רוגע ושלווה לגוף. הצחוק הוא התרופה הכי טובה לגופנו ולנשמתנו. השפעתו החיובית של הצחוק מגיעה לכל הרבדים של חיינו וכל מה שנותר לנו לעשות הוא להשתמש בכלי, הכול כך נגיש לנו, הצחוק, באופן יומיומי. מחפשים לתרגל יוגה? לחצו למציאת סטודיו ליוגה באזור לרשימת מאמרים על יוגה באלטרנטיבליניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)