



שדמה

טלפון: 072-2285536

היוגה היא מרפא לגוף ולנפש. מוזמנים לשיעור נסיון ללא התחייבות - אין צורך בניסיון קודם. לתרגול יוגה יתרונות רבים - מעניקה רוגע ואיזון כללי, יציבות, מסייעת לשמור את הגוף בכושר, מחזקת את השרירים, מסייעת למניעה של בעיות בריאות ורגש שיכולות להופיע בכל גיל, נשימות היוגה מגבירות את זרימת הדם בגוף, יכולות לסייע במניעת מחלות בדרכי הנשימה ובניקוי "מעברי" האוויר. ביוגה יש תנוחות רבות, שמתמקדות בבעיות ספציפיות כמו לחץ דם, מערכת העצבים ומחלות לב. התרגול נעשה בשילוב של תנוחות, נשימה, מדיטציה ועוד...מורה מוסמך ליוגה משנת 2006, בעל וותק

וניסיון מעל 20 שנה בתרגול היוגה .

חבר בארגון מורי היוגה בישראל.

בוגר קורס המורים של נירה יורב. השיעורים מתקיימים בקבוצות וגם באופן פרטני.

המיקום: מועדון סטווה יוגה, בקבוצת שילר, ליד רחובות ובמושב שדמה.

שעורים באופן פרטני ברחובות והסביבה בתאום מראש.אני מזמין אותך באופן אישי לשיעור נסיון ללא

התחייבות - אין צורך בניסיון קודם. להרשמה לשיעור ניסיון/לקבוצות יוגה/שיעורים פרטניים

או לכל שאלה מוזמנים לחייג אליי או להשאיר את

הפרטים. ~~~~~

לכתבה עלי במדור המומלצים לחצו כאן

~~~~~

מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן

~~~~~

למאמרים שלי באלטרנטיבלי לחצו כאן

~~~~~

[שלח לי הודעה וקבל תשובה אישית](#)

[העבר לחבר](#)