

Йога



Кілька базових вправ хатха-йоги надають сил на весь день

Йога — це індійська система психопрактик, спрямована на розуміння власних емоцій і тіла, вміння їх контролювати і вдосконалювати. Оздоровча гімнастика в йозі, яка використовується в якості методики альтернативної медицини, називається йогатерапією. Якщо ви дбаєте про особисте здоров'я і вважаєте, що профілактика захворювань спини куди краще лікування, можете почати з більш поширеної хатха-йоги.

Більше інформації про різновиди йоги і про те, як почати займатися, ми розповідали в окремій статті. Щоб знайти на Покупоні абонементи в йога-студії в вашому місті зі знижкою, просто перейдіть за посиланням.