



GIẢM MỠ LƯNG



Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

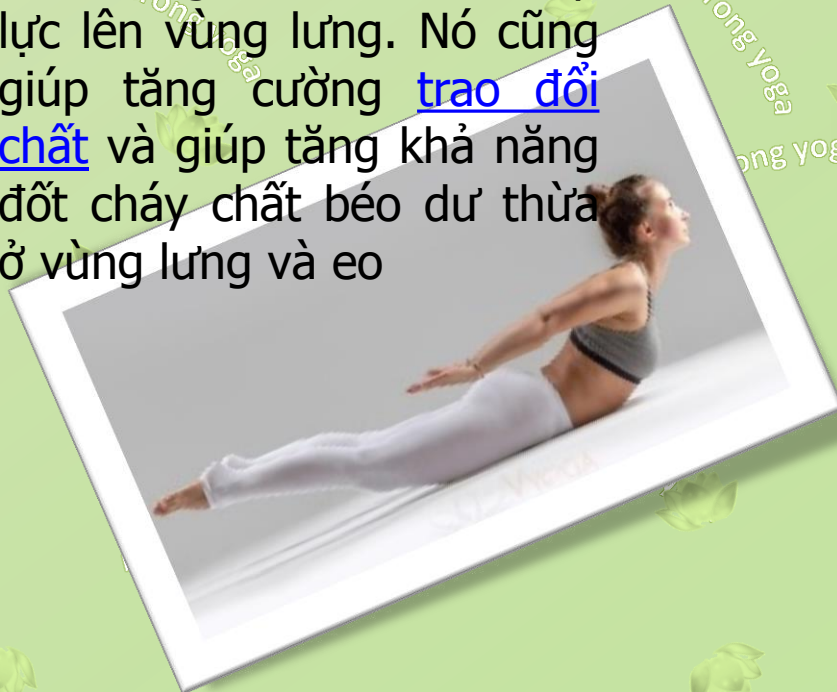
Thiền trong yoga

Thiền trong yoga



1- Tư thế châu chấu :

Tư thế yoga này giúp kéo giãn gân kheo và tạo áp lực lên vùng lưng. Nó cũng giúp tăng cường trao đổi chất và giúp tăng khả năng đốt cháy chất béo dư thừa ở vùng lưng và eo



2. Tư thế cánh cung :



3. Tư thế nửa vầng trăng :

