

יוגה לגוף ולנפש

האתה יוגה קלאסית עם שרון דר

ימי שני 17:00-18:00

סטודיו מרכז הנופש, מכון ויצמן

על השיעור

במפגשים שלנו נתרגל תנוחות יוגה (אסאנות) לחיזוק והגמשת השרירים ולשיפור היציבה. נלמד תנועה לשחרור מפרקים ונכיר טכניקות נשימה להקלה על מערכת העצבים *יש להביא מזרן יוגה*

לפרטים והרשמה

שרון:

052-3482827

