

יתרונות היוגה



גוף בריא ותנועתית

יוגה משפרת גמישות, מסוגלות תנועתית ומחזקת את המרכז



הרפיית מתחים

היוגה מוסתת את המערכת הניורולוגית והורמונלית, פורקת מתחים ומטמיעה הרגלי נשימה ויציבה מיטיבים המקדמים חוסן ורגיעה גם בזמני מתח ואתגר



יציבה טובה יותר

יוגה מחזקת את הליבה של הגוף, מאזנת את שרירי היציבה ומורידה מתח מעמוד השדרה מה שמאפשר יציבה טובה יותר והקלה בכאבי הגב



בריאות נפשית יציבה

יוגה עוזרת לרומם ממצבי דיכאון, להחזיר חיוניות וחיות, מלמדת התמודדות בריאה עם אתגרים ובאופן כללי משפרת את מצב הרוח ויכולת ההתמודדות הרגשית.



בוסט אנרגטי

תרגול היוגה מעלה את רמות האנרגיה ע"י שיפור זרימת הדם והלימפה, הגברת עבודת המוח והריאות ותמיכה בפינוי הפסולת מהגוף.



התרגום הישיר של המילה יוגה הוא איחוד. איחוד בין כל חלקי האני. זהו תרגול אינטגרטיבי המקדם בריאות פיזית, מנטלית ונפשית

פזיותרפיה • יוגה תרפיה • מינדפולנס



להיפגש בתנועה

ליצירת קשר: 050-8170585

אריאל דינה מוצ'ניק