

اليوجا للجميع!

يتكون هذا النظام الرياضي من سلسلة من التمرينات بحيث تقوم اثناءها كل من الحركات والاضاع الجسدية ، التنفس والتركيز بالعمل معا. تساهم اليوغا في الصحة والرفاه والقدرة على الممارسة والاستمتاع.