

# اليوغا للمبتدئين

## أساسيات اليوغا باللغة العربية



### عن ورشة العمل

ابداً رحلة اليوغا الخاصة بك أو قم بتعميقها في بيئة ممتعة وآمنة تهدف إلى إنشاء أساس قوي لممارسة اليوغا صحية وخالية من الإصابات.

تتميز هذه الدورة ببساطة وانسياب الوضعيات م يساعد على الوصول إلى حالة من الإسترخاء والإتزان. هذه السلسلة مفتوحة للمبتدئين بغض النظر عن العمر أو الحجم، وكذلك للطلاب الذين يرغبون في تحسين ممارستهم لليوغا

**التواريخ:** من 23 مارس - 22 أبريل 2020  
**أيام:** الاثنين والأربعاء  
**التوقيت:** 5:30 حتى 6:30 مساءً  
أو 9-10 صباحاً

**السعر:** 70 دينار بحريني 10 فصول  
**المعلم:** أمل الشايب  
**للحجز:** اتصل بالرقم 17591565

تركز ورشة العمل هذه المكونة من 10 دروس على وضعيات اليوغا التي من خلالها تساعد على تقوية الجسم والتوازن والمرونة مدمجة مع تمارين التنفس التأملي

سوف تشعر بالراحة من الألم الجسدي والنوم الأفضل وتقليل مستويات التوتر