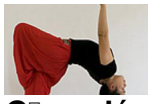

C□m giác m□t năng l□□ng, thi□u t□p trung, chán n□n…đó chính là nh□ng bi□u hi□n c□a stress trong đ□i s□ng hi□n nay c□a nh□ng ng□□i làm vi□c căng th□ng

Và m□i ng□□i tìm đ□n Yoga đ□ có th□ tìm th□y nh□ng kho□ng “l□ng” cho riêng mình. Nh□ng công d□ng Yoga không ch□ d□ng l□i □ đó. Nó còn có kh□ năng đ□y lùi m□t s□ b□nh lý, đem đ□n n□ c□□i cho b□n b□ng nh□ng bài t□p Yoga đ□c đáo. Tùy nhu c□u và l□a tu□i đ□ ch□n cho mình nh□ng bài Yoga phù h□p.

YOGA BÀ B□U

Giúp cho vi□c sinh n□ di□n ra theo quá trình t□ nhiên nh□ng gi□m đi c□n đau. Thông qua các ph□□ng pháp hít th□, nh□m cân b□ng sinh l□c c□ th□ và giúp quá trình trao đ□i ch□t di□n ra t□t h□n. Nó cũng giúp gi□m thi□u đau l□ng và th□n kinh t□a và giúp gi□ vóc dáng thon g□n sau khi sinh.

YOGA DANCE

B□t đ□u là nh□ng bài t□p kh□i đ□ng. Sau đó k□t h□p v□i nh□ng đ□ng tác múa nh□: múa b□ng, múa châu Phi, múa hi□n đ□i…k□ đ□n là thi□n và sau cùng là các t□ th□ th□ giãn. S□ ph□i h□p này cho phép ng□□i t□p t□ do th□ hi□n c□m xúc theo nh□c và t□ng đ□ng tác, nh□ng v□n b□o đ□m s□ v□n đ□ng toàn thân. Yoga dance có l□i trong vi□c tăng s□c m□nh th□ ch□t, săn ch□c c□ b□p, gi□m stress, tăng s□c đ□ kháng và s□ d□o dai cho c□ th□.

YOGA TR□ EM

Tính t□ k□ có th□ d□n t□i nh□ng s□ phát tri□n không t□t v□ th□ ch□t và tình c□m. Vi□c t□p luy□n yoga t□ nh□ giúp tr□ em phát tri□n t□ nhiên lành m□nh v□ th□ ch□t cũng nh□ tinh th□n. Tăng s□ t□ tin cho tr□ thông qua nh□ng bài t□p yoga ngay t□ bé.

YOGA C□□I

Đây là m□t hình th□c yoga m□i l□ nh□ng không kém ph□n hi□u qu□. V□i nh□ng đ□ng tác c□□i l□n ti□ng, c□□i nh□ trong h□ng,hátkhông thành ti□ng. Giáo viên yoga s□ đi m□t vòng ch□c c□□i b□n. N□u b□n c□□i to thì s□ ph□m quy. C□ th□ t□o thành nh□ng tràng c□□i tho□i mái. Giúp các c□ m□t ho□t đ□ng t□t, tinh th□n th□ thái, tăng tu□i th□.

HOT YOGA

Chu□i t□ th□ đ□□c th□c hi□n trong căn phòng v□i nhi□t đ□ là 37°C. S□c nóng s□ đi sâu vào t□ng t□ bào, dây ch□ng giúp c□ th□ tr□ nên d□o dai, tăng c□□ng l□u thông máu. Hot Yoga còn giúp c□ th□ gi□m cân hi□u qu□, săn ch□c, gi□m stress. Gi□i đ□c cho c□ th□.

YOGA ĐÀN ÔNG

Nh□ng đ□ng tác Yoga dành riêng cho quý ông s□ giúp cho c□ th□ d□o dai, tinh th□n ph□n ch□n. phòng ng□a nh□ng căn b□nh nh□: ti□u đ□□ng, cao huy□t áp, Gout…

SRIDEVI YOGA

S□ k□t h□p gi□a Tantra và Hatha v□i ph□□ng pháp ch□a tr□ □n Đ□.

Theo TNO