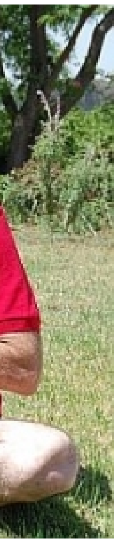
דובי וולפסון - חוג יוגה ומדיטציה ברחובות



שדמה

אזור השפלה

טלפון: 072-2285536

דובי וולפסון - מורה מוסמך ליוגה משנת 2006, בעל וותק וניסיון מעל 20 שנה בתרגול היוגה. חבר בארגון מורי היוגה בישראל. בוגר קורס המורים של נירה יורב.ליוגה יתרונות רבים כמו מסייעת לשמור את הגוף בכושר, מחזקת את השרירים, יכולה להביא לרגיעה, מסייעת למניעה של בעיות בריאות ורגש שיכולות להופיע בכל גיל ועוזרת לשלוט בבעיות אלה. נשימות היוגה מגבירות את זרימת הדם בגוף, יכולות לסייע במניעת מחלות בדרכי הנשימה ובניקוי "מעברי" האוויר.ביוגה יש תנוחות רבות, שמתמקדות בבעיות ספציפיות כמו לחץ דם, מערכת העצבים ומחלות לב.אני מלמד בשיטת סטווה יוגה, המשלבת תרגול תנוחות (אסאנות) תרגילי נשימה (פראניימה) ומדיטציה. שיעור סטנדרטי אורך שעה וחצי, ולרוב נפתח בחימום, במהלכו תרגול אסנות (תנוחות), פראנייאמה (נשימות) ומדיטציה ומסתיים בשוואסנה (הרפייה). בשיעורי היוגה שלי, השילוב של כל האלמנטים לוקח את היוגה הרבה מעבר לתירגול הפיזי.השיעורים מתקיימים גם בקבוצות וגם באופן פרטני, התרגול נעשה בשילוב של תנוחות, נשימה, מדיטציה ועוד.. צרו עימי קשר טלפוני לקבלת יעוץ אישי.~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
לכתבה עלי במדור המומלצים לחצו כאן
~~~~~~
מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

שלח הודעה