יוגה על כסא

שמחות לעדכנכן כי קבלנו מהכללית אפשרות לקיים סדנת יוגה על כסא

משך השיעור שעה, הסדנה ניתנת ללא תשלום ללקוחות הכללית בגילאי 65 ומעלה אך מותנית בהרשמה מראש.

השיעורים כוללים תרגול של תנוחות היוגה, הרפיה, תרגילי נשימה ומדיטציה

מזמינות אתכם להתנסות בתרגול חוויתי ונעים. תרגול המעניק רגיעה, שמחה ופעילות גופנית מאוזנת. הסדנא תועבר על ידי שירלי שילה מטפלת באיורוודה ומורה ליוגה מעל 10 שנים

השיעורים יתקיימו על כסאות

השיעור יתקיים בבית גלילי.

מוזמנים להירשם אצל אהובה פוקס פלאפון 050-7689781 אפשרי גם בהודעת ווטסאפ

נשמח לראותכם

שירלי שילה

מורה ליוגה ומדיטציה ומטפלת באיורוודה דפנה - אשכול בריאות אהובה- הגיל השלישי