

Temat: Joga kręgosłupa – wykonujemy ćw. wzmacniające kręgosłup.

Witajcie Kochani!

Joga może być wspaniałą terapią dla kręgosłupa. Wykonując odpowiednie i wskazane ćwiczenia „naprawicie” jego części i pozbedzicie się bólu. Na dzisiejsze zajęcia przygotowałam dla Was praktykę jogi, która jest połączeniem asan, które łagodnie rozciągają biodra i przynoszą ulgę dla kręgosłupa lędźwiowego. Idealna dla wszystkich osób, które spędzają długie godziny za biurkiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=5Ze-2nx1dXY>

Pozdrawiam ☺