

Συμμετοχή φυσιοθεραπευτών και γυμναστών στην ψηφιακή απόδοση του επαγγέλματός τους για εξ αποστάσεως καθοδήγηση στη σωματική άσκηση

## 3 ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ

Αυτή η πρακτική δυναμώνει το σώμα, ηρεμεί το μυαλό και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα!



### Η πόζα του παιδιού

Αυτή είναι μια από τις κλασικές στάσεις ανάπαυσης της γιόγκκα: βοηθά στην ηρεμία του μυαλού και τεντώνει την πλάτη και τους γοφούς.

### Η πόζα κόμπρας

Αυτή η στάση είναι ιδιαίτερα ευεργετική για άτομα με άσθμα, ισχιαλγία και κατάθλιψη.



### Κάτω στάση σκύλου



Μια στάση πολλαπλών χρήσεων για την ενίσχυση της πλάτης, την επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού και την αποκατάσταση της ενέργειας.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το REBALANCE, επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας, το Facebook και το LinkedIn.

Συνεργάτες:

