ขอเชิญดาว์นโหลด ....คู่มือฝึกโยคะเพื่อสุขภาพได้ที่นี่

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

แจกฟรี ! คู่มือฝึกโยคะเพื่อสุขภาพและผ่อนคลายความเครียด (ฝึกเองได้ง่ายจัง)

ขอเชิญดาว์นโหลด เอกสารตำราฟรี ได้ที่นี่

(หนาเพียง 24 หน้า ควร print เก็บไว้เป็นคู่มือฝึก)

อธิบายด้วยภาษาง่ายๆ อ่านรู้เรื่องพร้อมภาพประกอบ

สามารถปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน วันละเพียง 35 นาที

- ผ่อนคลายความเครียด สุขภาพแข็งแรง
- เสริมสร้างสมรรถภาพการทำงาน สร้างความสมดุลย์ให้แก่ร่างกาย
- เป็นการเจริญสติ ส่งเสริมการนั่งสมาธิได้ดีขึ้น
- สมองปลอดโปร่ง คิดสร้างสรรค์งานได้ดีขึ้น

Download

ที่มา http://www.budpage.com