

## โยคะอาสนะเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

ศาสตร์เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่อยากจะมีสุขภาพที่แข็งแรงและสุขภาพจิตดีที่กำลังนิยมกันอยู่ขณะนี้คือการออกกำลังกายแบบโยคะ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายทั้งภายในและภายนอก พุดง่าย ๆ คือ ภายกับจิตต้องสัมพันธ์กันในขณะที่ท่านออกกำลังกาย สุขภาพดี ไม่เครียด และขอสำคัญอย่าลืมดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ นะคะ