

YOGA

Η yoga είναι μια αρχαία φιλοσοφία για τη ζωή όπως επίσης και ένα σύστημα εξάσκησης που ενθαρρύνει και ενδυναμώνει την ένωση του σώματος, του νου και του πνεύματος. Ο απώτερος σκοπός της άσκησης yoga είναι να επιτύχουμε μια κατάσταση ισορροπίας και αρμονίας μεταξύ σώματος και νου, η οποία κατάσταση θα μας οδηγήσει στην ένωση με τον Πραγματικό Εαυτό μας.

Η yoga για τους περισσότερους είναι ο καλύτερος τρόπος για να 'ξεδιπλώσουν' το σώμα και το νου. Όσον αφορά το σώμα η yoga έχει εξαιρετικά θετική συνεισφορά στο να αυξήσουμε το μυϊκό τόνο, τη δύναμη, την αντοχή και την ελαστικότητα του σώματος.