



UP NAMASTE

BODI FIT. BODI SPROŠČEN. BODI SREČEN.

EGSŠ Radovljica
UP NAMASTE, d. o. o.
Gorenjska cesta 13
4240 Radovljica

POZITIVNI UČINKI JOGE

Joga pozitivno vpliva na telo, njegovo delovanje, um, splošno počutje in duha. Poglejmo bolj natančno, kateri so številni učinki joge:

- pozitivno vpliva na mišično skeletni sistem
- poveča gibčnost telesa
- izboljša telesno držo
- poveča gibljivost sklepov in hrbtenice
- pomaga do zdrave in neboleče hrbtenice
- pozitivno deluje na srčno-žilni sistem
- znižuje krvni pritisk
- izboljša delovanje imunskega sistema

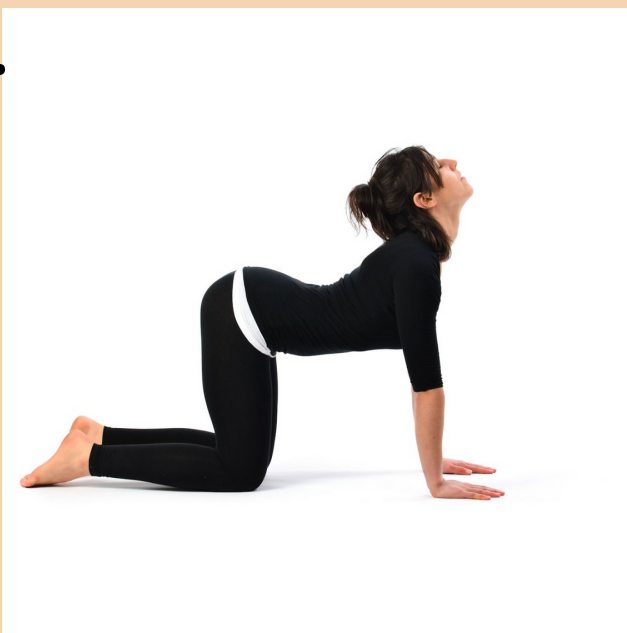
5 NAJLAŽJIH JOGA POLOŽAJEV

1.



Diamant

2.



Mačka

3.



Polmesec

4.



Otrok

5.



Kobra