

Yoga

Автор: Administrator

28.08.2011 17:59 - Жанартылды 31.10.2023 04:52



Белгілі бір жүйеге, бірізділікке сүйенбейтін нақты жаттығулар жүйесі. Негізгі максаты: тән мен жанның және қоршаған ортаның арасындағы тепе-теңдікті табу. Жаттығулар хатканын негізі болып табылады.

Ұзақтығы – 55 минут