



1. Bạn sẽ sở hữu một sức khỏe tốt.
2. Bạn sẽ có một tinh thần sảng khoái.
3. Bạn sẽ cải thiện được vóc dáng vì trọng lượng không tăng quá mức cần thiết.
4. Bạn có thể linh hoạt hơn.
5. Bạn thích nghi tốt trong nhiều tình huống khác nhau khi làm việc tay chân hay trí óc.
6. Bạn giảm thiểu được stress xâm nhập bản thân.
7. Bạn có sức chịu đựng tốt và ít quan yếu cuộc sống.

8. Bạn có thể làm chậm quá trình lão hoá và vì thế bạn trông trẻ hơn ngay khi tập yoga

9. Bạn có thể đẩy lùi bệnh tật vì cơ thể bạn được luyện tập ,điều chỉnh nhịp sống xuyên hàng ngày.

10. Bạn hiểu được chính mình ,làm chủ được hội thoại , làm chủ được bản thân, hợp nhốt được thân và tâm và cuối cùng bạn hiểu được ý nghĩa cuộc sống của con người.

HLV Yoga Đàm Minh Thảo

CLB Yoga 298 Hai Bà Trưng Quận 1 TP.HCM