

NHỮNG LỢI ÍCH THÂM LẶNG CỦA YOGA VỚI SỨC KHỎE

Yoga đã được chứng minh là củng cố tổng trạng cơ thể, giảm căng thẳng, tăng ham muốn, giảm huyết áp, chữa đau lưng mãn tính...

>>> Yoga vừa làm khoẻ vừa làm đẹp