

Joga - ćwiczenia czy sposób na życie?

Data publikacji: 30.10.2024 9:15

Ruch, oddech, relaks, wyciszenie - co daje joga i dla kogo tak naprawdę są te ćwiczenia? O rodzaje jogi, styl życia jogini oraz czy to zajęcie również dla panów pytamy nauczycielkę jogi Aleksandrę Arndt.



youtube