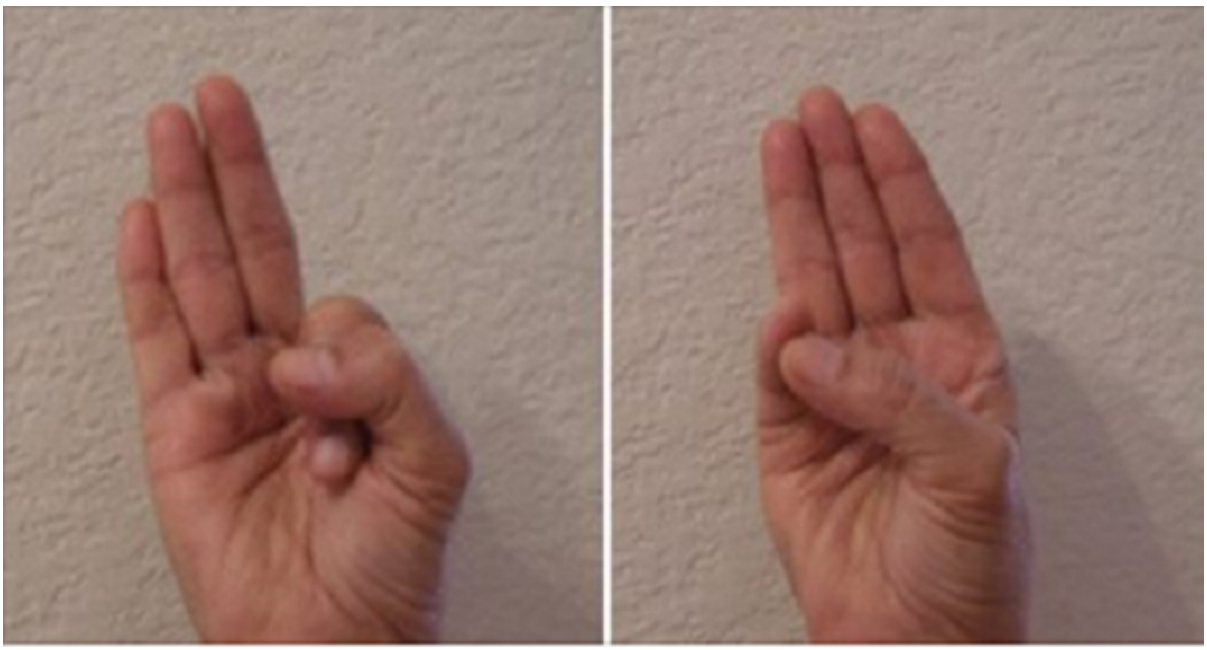
CHIAR FACE MINUNI: TINE-TI MANA IN ACEASTA POZITIE SI NU ITI VA VENI SA CREZI CE URMEAZA MAI DEPARTE!

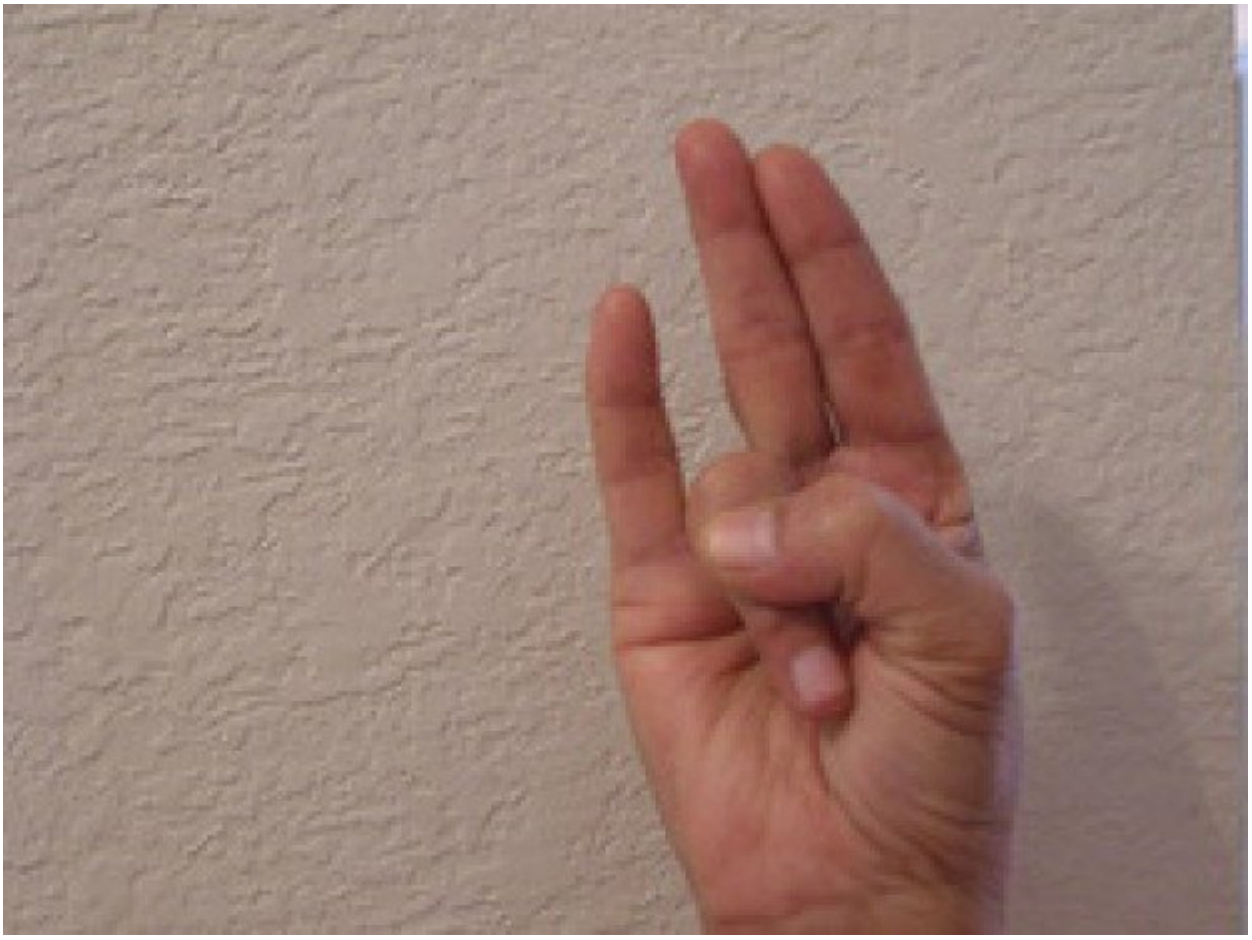
Un articol de Razvan

In zilele noastre, ne izbim de stres in fiecare zi! Asadar, este o solutie pertinenta sa practicam yoga mainilor(mudra), care isi are radacinile in India antica.

Iata despre ce este vorba!



Surya Mudra



Aceasta este o pozitie benefica pierderii in greutate, intrucat te poate ajuta sa scapi de surplusul de kilograme, ajuta digestia si rezolva si probleme ale vederii. Mai mult, este tehnica perfecta pentru persoanele care experimenteaza probleme ale circulatiei si tremur.

Prithvi Mudra CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com