

วศท ๑๖๒ โยคะเพื่อสุขภาพ
SPGE 162 Yoga for Health

โยคะเพื่อสุขภาพ การเตรียมความพร้อมของ
ร่างกายและจิตใจ อาสนะขั้นพื้นฐาน การ
ควบคุมการหายใจ ปราณายามะขั้นพื้นฐาน
การผ่อนคลายอย่างลึก

Basic knowledge of yoga for health; body
and mind preparation; basic asana;
breathing control; basic pranayama; deep
relaxation

๒ (๑-๒-๓)