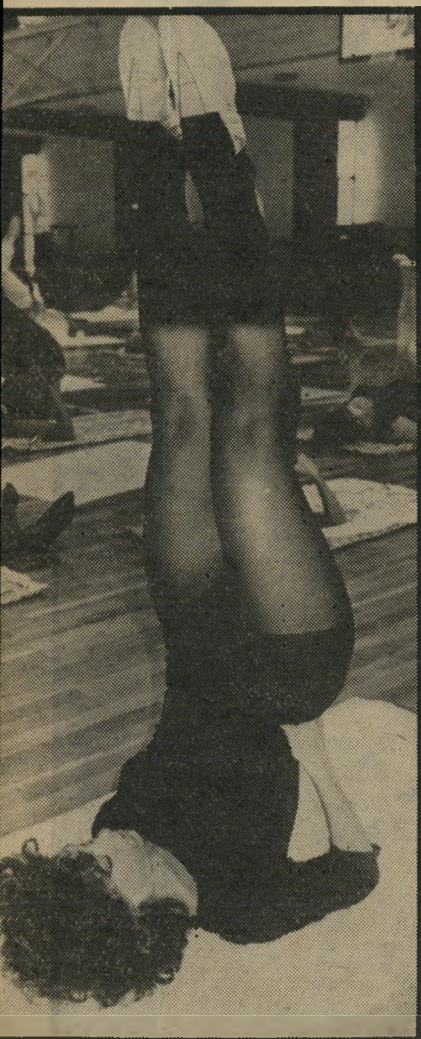




בעיקבות מיפגש בינלאומי בישראל, הפכה המדינה מקום לעליה לרגל ליוגיסטים



המורה
 קלוד פלטייה, נשיאת אירגון מורי היוגה בי צרפת, הדריכה את סיאנס היוגה אשר התקיים באולם הקאונסרי קלאב בתל-אביב.



שלווה סמואית
 תוך סיקול רגליים וריכוז המחשבה בתוך הנעשה פנימה, מרחפת העוסקת ביוגה בספירות העליונות, ומגיעה לשלווה נפשית הרחק מטרדות היומיום. שלווה זו מקלה על מתח חיי היומיום.

הנר
 עמידת הנר היא אחת התנועות החשובות ביותר ביוגה, מסדירה בעיות משקל ומשחררת כאבים.