

สตูดิโอ โยคะ แอนด์ มี จัดกิจกรรม Yoga Yolove(โยคะ โยเลียฟ)



ในเดือนแห่งความรักวาเลนไทน์ปีนี้มาเปิดประสบการณ์ใหม่ๆกับ สตูดิโอโยคะ แอนด์ มี (Yoga & Me) จัดกิจกรรมให้ร่วมเวิร์คช็อปฝึกโยคะแนวใหม่ แอครโยคะ (Acro Yoga) หรือท่าโยคะคู่ ด้วยการจูงมือคู่รัก คนรู้ใจ ไม่ว่าจะ เป็น เพื่อนรัก ครอบครัวที่คุณรักมากระชับความสัมพันธ์ สร้างความเชื่อใจ ในกิจกรรมครั้งนี้ได้สองสาวเพื่อนสนิท อย่างคุณวราภรณ์ จิราโรจน์เจริญ(คุณเบีม) นักแสดงและพิธีกรและคุณภัชชัชชา เมฆกรเจริญ (คุณตุ๊กต๋น)ผู้ประกาศข่าวและพิธีกร มาร่วมกิจกรรมโยคะคู่ โดยมี ครูติ๊ก-พรทิพย์ ปลิวอิสระและครูเมย์-รุจิรัตน์ ศิริธนานนท์ มาให้ความรู้ความสนุกสนาน และสาธิตท่าโยคะคู่ให้ได้ดูและทำตามกันแบบง่ายๆ ไปจนถึงท่ายากที่ผู้ร่วมคลาสจะได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การมีสมาธิ การที่เราารู้สึกถึงลมหายใจเข้า และหายใจออกให้ถูกจังหวะโดยจะเป็นสัมผัสอันอ่อนโยนมากกว่าความรุนแรง เมื่อเรานึกถึงคู่ฝึก และพยายามเข้าใจความต้องการของอีกฝ่าย ผ่านการสัมผัส สบตา เพื่อเป็นการสื่อสารโดยไม่จำเป็นต้องพูดกันเลยก็สามารถเข้าใจกันได้

สามารถติดตามความเคลื่อนไหวและกิจกรรมของ Yoga & Me ได้ทาง

โทร.02-001959577-8 ,Website: www.yogaandme.net , Facebook: www.facebook.com/yogaandme

Instagram: [@yogaandme](https://www.instagram.com/yogaandme) , Youtube Chanel: YogaandmeBKK และ Line Officiel: [@yogaandme](https://www.line.me/@yogaandme)