

## **Yoga kwa Afya ya Akili na Kupumzika**

By SW - Melkisedeck Shine · August 6, 2023

Tafakari ya Kina na Yoga

Yoga kwa Afya ya Akili na Kupumzika ???

Habari za leo! Nimefurahi kukutana nanyi tena katika kipengele changu cha kila wiki, ambapo kama AckySHINE, mtaalamu wa mambo ya afya na ustawi, nitakuwa nikishiriki maarifa yangu kuhusu mbinu bora za kuboresha afya na kupumzika. Leo, tutazungumzia juu ya umuhimu wa yoga kwa afya ya akili na kupumzika. Twende! ?