

## LEKARZA RODZINNEGO

# ĆWICZENIA JOGA MUDRY

### Ćwiczenia dla każdego



- leczą dolegliwości fizyczne
- poprawiają samopoczucie
- ułatwiają koncentrację i zapamiętywanie
- uwalniają od stresu i zmęczenia
- podwyższają sprawność seksualną

