



## โยคะคู่ : “โยคะ แอนด์ มี” ไอเดีย สุดเก๋ รับผิดชอบต่อ แห่งความรัก ด้วยกิจกรรม “โยคะ ยัวร์ เลิฟ”



โยคะคู่ : “โยคะ แอนด์ มี” ไอเดีย สุดเก๋ รับผิดชอบต่อแห่งความรัก ด้วยกิจกรรม “โยคะ ยัวร์ เลิฟ”

สตูดิโอ โยคะ แอนด์ มี (Yoga & Me) จัดกิจกรรม” โยคะ ยัวร์ เลิฟ” ให้ร่วมเวิร์คช็อปในเดือนแห่งความรัก มาเปิดประสบการณ์ใหม่ๆกับ การฝึกโยคะแนวใหม่ แอ็คโครโยคะ (Acro Yoga) หรือทำโยคะคู่ ช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ใน ขณะที่เราได้ฝึกโยคะร่วมกันกับคู่รัก เพื่อนรัก ครอบครัว ของเราแล้วยังรู้สึกผ่อนคลาย เพราะจะเป็นสัมผัสอันอ่อนโยนมากกว่าความรุนแรง เมื่อเรานึกถึงคู่ฝึก และพยายามเข้าใจความต้องการของอีกฝ่าย ผ่านการสัมผัส สบตา เพื่อเป็นการสื่อสารโดยไม่จำเป็นต้องพูดกันเลยทีเดียวก็สามารถเข้าใจกันได้ และยังช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นให้กันและกันอีกด้วย ซึ่งจากเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่เมื่อเรามีความสงบ ผ่อนคลาย จะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสุขไปด้วยเช่นกัน

ชวนกันงูมือคู่รัก คนรู้ใจ ไม่ว่าจะ เป็น เพื่อนรัก ครอบครัวที่คุณรักมากกระชับความสัมพันธ์ และอาจได้เพื่อนใหม่ ระหว่างการฝึก มาออกกำลังกาย และสร้างสุขภาพที่ดีพร้อมๆกัน ด้วยการเล่นโยคะคู่ กับ โยคะ แอนด์ มี (Yoga & Me) สอบถามรายละเอียดการร่วมกิจกรรม และโปรโมชั่นพิเศษได้ที่

โทร. 02-0019577-8 : Website: [www.yogaandme.net](http://www.yogaandme.net) , Facebook: [www.facebook.com/yogaandme](http://www.facebook.com/yogaandme)

Instagram: @yogaandme , Youtube Chanel: YogaandmeBKK และ Line Officiel: @yogaandme