

تمارين يوغا وحركه خفيفة نمارسها بحسب البيت والبرج الي يحكمه

تمارين للجسم كامل

- <https://youtu.be/IT94xC35u6k>
- <https://youtu.be/5HekPjRO6sA>

تمارين الرقبه والراس (الحمل)

- <https://youtu.be/yt3CpkmFAfc>
- <https://youtu.be/Ub8afedu5GQ>
- <https://youtu.be/SedzswEwpPw>

تمارين للبطن والخصر (السرطان)

- <https://youtu.be/bzPEIDvIFow>

تمارين افخاذ وارجل وظهر (القوس – الجدي – الدلو)

- <https://youtu.be/hLKh7DXOiHk>
- https://youtu.be/t_PhU-jMPRM
- <https://youtu.be/phuS5VLQy8c>
- <https://youtu.be/rzGB7UxB9ws>

تمارين للجزء العلوي (الجوزاء)

- <https://youtu.be/RqT0kT3up9c>

تمارين الاقدام (الحوت)

- <https://youtu.be/U-nhYGYWO2Q>
- <https://youtu.be/ea4MF7IqILA>

يوغا سترتث للجسم كامل يوميا الصباح

- <https://youtu.be/4stMjL9PioE>
- <https://youtu.be/Vr3h5X9kmUo>

يوغا القمر الجديد 21-21 march

- <https://youtu.be/MxaTjSuace0>

يوغا القمر المكتمل 5-6-7 April

- <https://youtu.be/th025Y1CBUY>

