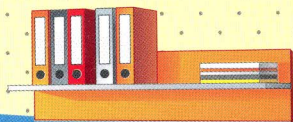


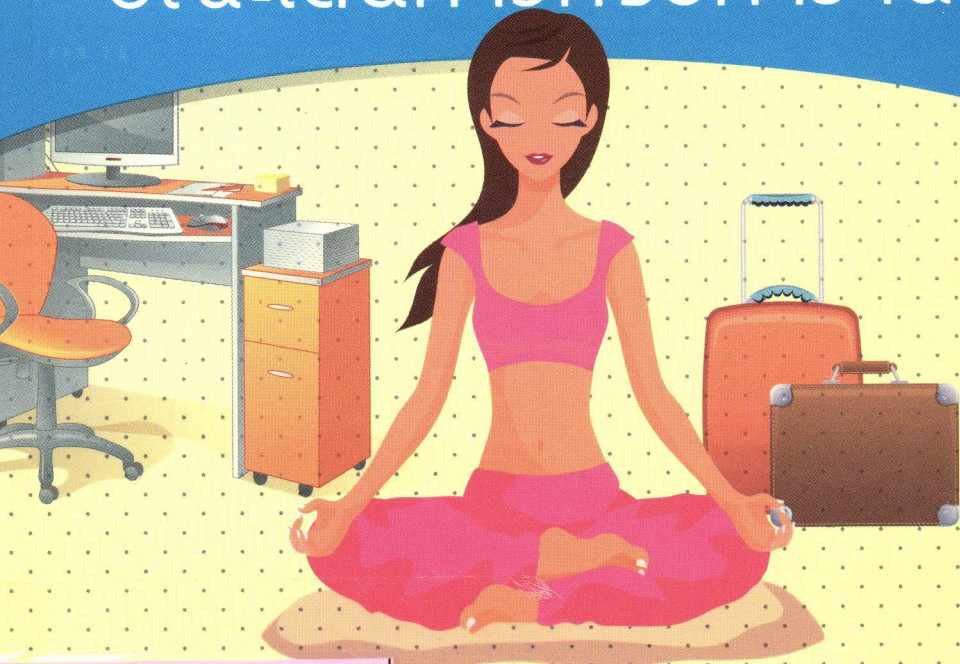
ทำโยคะง่ายๆ ที่ทำได้แม้ขณะเดินทาง หรือทำงาน  
เลือกปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม  
ร่างกายที่สมดุล และสมองที่ปลอดโปร่ง  
นำมาซึ่งความสุขสบายของชีวิต โยคะช่วยได้!



# โยคะ

เพื่อสุขภาพ

## ขณะเดินทางหรือทำงาน



10035828

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

สน · อธิกรชัย : บ.ก.เรียบเรียง





กำเนิดโยคะ	๙
โยคะคืออะไร	๑๑
หัวใจของโยคะ	๑๕
ทำไมต้องทำโยคะ	๑๙
โยคะก่อนออกเดินทาง	๒๓
โยคะในระหว่างเดินทางหรือทำงาน	๕๑
ทำนั่ง	๕๒
บริหารคอและศีรษะ	๗๒
บริหารมือและนิ้วมือ	๗๘
บริหารดวงตาและใบหน้า	๘๕
บริหารเท้าและนิ้วเท้า	๙๘
ทำยืน	๑๐๔
โยคะหลังจากเดินทางกลับบ้าน	๑๑๗
ประโยชน์น่ารู้เพื่อการเดินทาง	๑๓๕