

ทำบริหารบำนาญเพื่อการป่อดอกหักก็เกิดขึ้นกรอง
จากประสบการณ์จริง และทดลองด้วยตัวเองจนเห็นผล
ของผู้เขียน **เล็กฉัตรนิภา**



- กับชีวิตวาสนาสา เป็นบริหารร่างกายส่วนบน
ตั้งแต่หัวถึงข้อม
- โยคีรำตรา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน
- มนตราปฐพี ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน
- ดอผีสีกลอนนาร ผ่อนคลายกระดูกสันหลัง
กล้ามเนื้อหัวใจ หมดแรงปวดถูก
จากการฝึกทำงานหนัก
- เทคนิคบริหารก่อนนอน
เพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด
- เทคนิคบริหารเมื่อตื่นนอน
เพื่อความสดชื่น เวียงเพิกงอตลอดวัน
- ชุดขจัดอกเมื่อดอกหักป่อดอกหัก
แบบเห็นผลทันที ฯลฯ

www.iamyogachart.com

ISBN
9786163290324

ISBN
9786163290324

www.iamyogachart.com

159 บาท



9 786163 290324

9 786163 290324