



תרגול לשינה טובה ונעימה

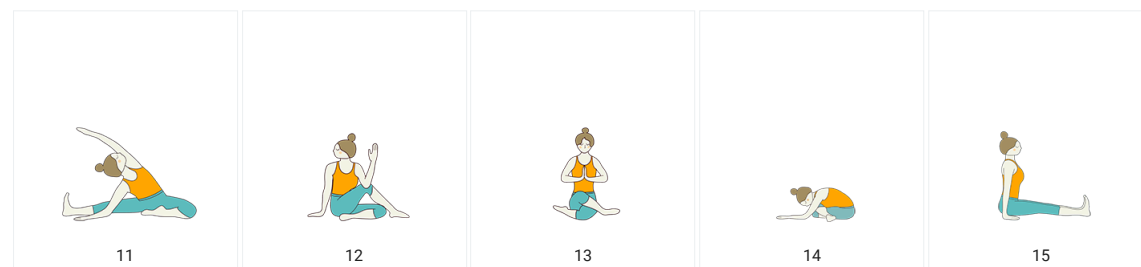
30 mins

ליאת ירון
מנחה שיטת ורימדי
<https://www.lyoga.co.il/>
liat@lyoga.co.il

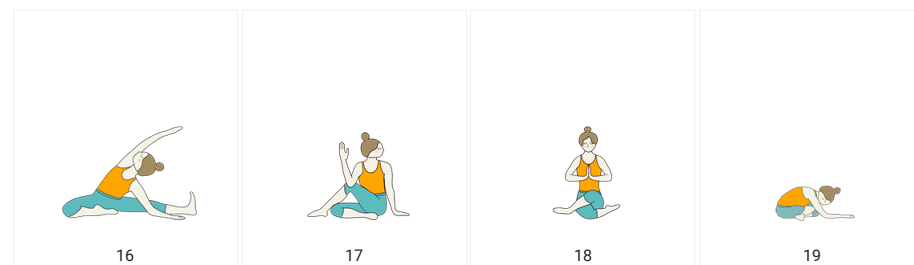
תרגול המיועד להכין את הגוף והתודעה לשינה דרך שחרור אזורים האוגרים מתח, שהיה בתנוחות המשקיטות את מערכת העצבים, ואיתות למערכת להיכנס לרגיעה ולשינה. שווה בכל תנוחה כ-3-4 נשימות ארוכות וסיימו בהמרום (נשימת דבורה) * את התנוחה הסופית כבר אפשר לבצע במיטה.



רצף ישיבה בצד אחד



לחזור על רצף הישיבה בצד השני



מעבר לשכיבה על הגב

