

# media

## Master Kamal's Andhra Ashtanga Yoga

คนไทยรู้จักมาสเตอร์คามาลกันดีในฐานะผู้ก่อตั้ง Planet Yoga ที่สมาชิกพากันจองคลาสกันเต็มห้องในวันที่มาสเตอร์เดินทางมาอบคลาสโยคะเฉพาะกิจ วันนี้ เราได้มอบประสบการณ์อีกรูปแบบ ให้คุณฝึกโยคะได้อย่างใกล้ชิดแม้ที่บ้านคุณเอง ผ่านดีวีดี ในชุดท่วงท่าวินยาสะแบบอัสฏางคโยคะ ที่เคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉง สอดผสานไปกับการหายใจอย่างมีจังหวะ จนเกิดความแข็งแรง เฝ้ามลัญไขมัน และสนุกไม่ต่างกับฝึกโยคะในสตูดิโอเลย



ชุดอาสนะในแผ่นออกแบบมาให้ฝึกกันได้ทุกวัยและทุกระดับ เพราะมาสเตอร์นำเสนอตัวเลือกท่ายาก-ง่ายไว้ทุกๆ อาสนะ ขอเพียงแต่คุณมีสติรู้ข้อจำกัดร่างกายตนเองเท่านั้น แล้วคุณจะเพลิดเพลินไปกับการฝึกครั้งนี้กันทุกคน

ราคา 399 บาท มีจำหน่ายที่ร้าน B2S, แมงป่อง, Bookazine, และ Asia Books

