

التمارين المساعدة على الحفاظ على الطّ نقدم لكم في هذه الصفحة مجموعة من الروابط و الفيديوهات التي تحتوي على تمارين بسيطة تقوي الجهاز المناعي و تساعد على الحفاظ على الطاقة و التركيز و إدخال الهدوء (الخفة) في الحياة اليومية الصعبة .