

## **Afya na Ustawi kupitia Utabibu na Yoga**

By SW - Melkisedeck Shine · August 6, 2023

Tafakari ya Kina na Yoga

Afya na ustawi ni mambo muhimu katika maisha yetu ya kila siku. Tunapozungumzia afya, tunamaanisha hali nzuri ya mwili na akili, huku ustawi ukihusisha furaha na utimilifu wa maisha yetu. Kuna njia nyingi za kudumisha afya na ustawi wetu, na katika makala hii, tutaangalia jinsi utabibu na yoga vinavyoweza kusaidia katika kufikia lengo hilo.