

30 Minute *Self Care*  
အမံးနံး ၃၀ တာ်ကွာ်ထွဲလီသး

မာပဲလၢအအိတဖၣ်အပူယုာ်ဒီးတာ်ဟူးတာ်ဂဲလၢနမကသ့လၢကဘျါဂဲအိလၢတတီစ့ၣ်စ့ၣ်.



အိၣ်ဘျး/တာ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သး



တာ်တူာ်ဘၣ်အတာ်အိၣ်ဖျါ

ယလီၤ..



တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဗျ/နီၣ်သးတာ်ဂံာ်တာ်ဘါ



တာ်ရူလီၣ်မုၣ်လီၣ်