

Йога для начинающих



Краснодар, Россия

ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА И ЧТО ОНА МНЕ ДАСТ?

Йога-это метод и практическое средство познания себя.

Основной целью йоги, делающей ее привлекательной для многих людей, является, прежде всего, здоровый образ жизни и восстановление и гармонизация естественных процессов в организме человека.

Мы живем в такую эпоху, когда темп жизни огромный, зачастую и минуты некогда уделить себе. Множество повседневных проблем не дают возможности расслабиться, по настоящему отдохнуть, набраться сил и недостающей энергии, человек находится в постоянном стрессе. Но всегда можно найти выход из сложившейся ситуации - и это занятия Йогой!!

КТО МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ?

Йогой могут заниматься ВСЕ, потому что, прежде всего ЙОГА -это путь развития себя, самосовершенствования, здоровья и долголетия!

ЧТО МНЕ ДАДУТ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ?

Йоговские практики очень мощные и могут дать огромный заряд энергии, хорошее здоровье, прекрасную осанку, фигуру, раскрыть Ваши способности и изменить отношение к жизни. Занимаясь йогой можно научить себя правильно воспринимать различные жизненные ситуации, проблемы. С помощью йоги организм можно настроить, т.е. научиться отключаться от проблем и набираться недостающих сил. А при постоянных занятиях, организм сам научиться ощущать, что ему необходимо для здоровья.

У Вас есть желание построить свою жизнь так, чтобы было радостно и интересно жить, а все возникающие проблемы легко решались?!! Тогда посвятите часть своего времени ЗАНЯТИЮ ИОГОЙ!!

Занятия проходят в 3-х ФИТНЕСС - центрах:

Р-н ЗИПА «FITNESS LAND»
Зиповская, 24/2

Вторник, четверг- 9 ч
Среда, пятница -18 ч

Р-н РИПА «XAUSE FITNESS»
Агрохимическая, 113

Вторник
Среда - 20ч
Пятница

ЦЕНТР «SPORTLIFE»
Пашковская, 74(Красная-Пашковская)

Понедельник – 19 ч
Четверг - 18 ч

Цена: Договорная

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Муратова Лада

8-964-925-63-88