

Йога в Краснодаре. Йога Краснодар.



Краснодар, Россия

В уютных залах в центре города Краснодар регулярно проходят групповые занятия, на которых можно познакомиться и испытать на себе методы оздоровления хатха и аштанга йоги.

Занятие построено так, чтобы максимально эффективно, и в то же время, безопасно воздействовать на все системы организма, гармонизируя их работу.

В практику регулярно включаются элементы из аштанга - виньясы стиля (силовая йога), упражнения из шивананда йоги (мягкое терапевтическое воздействие), а так же:

-Сукшма-вьяямы- особые дыхательные техники и йогическая суставная гимнастика.

-Шаткармы-очистительные техники йоги, в частности, техники работы животом - происходит массаж, оздоровление и укрепление внутренних органов, улучшается пищеварение.

-Шавасана - глубокое расслабление, с элементами йога-нидры (глубокого йогического сна, когда все мышцы на теле полностью расслаблены, а сознание остается бдительным и активным), 10 минут которой равны целому часу обычного сна.

- Медитация

Результатом вашей практики будет улучшение самочувствия, концентрации, памяти, снятие психологического напряжения, профилактика развития многих заболеваний, коррекция фигуры.

Цена: **200 руб.**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: уместен

Темежникова Екатерина

89183274271