

## Утренняя практика "Пробуждение"



Краснодар, Россия

Утренняя практика аштанга-йоги 06.12.2014 в 9:00 по пробуждению организма и зарядки его энергией на весь день! Автор йога-сутр Патанджали в своём трактате называет йогу аштангой, что буквально означает йога "восьми ступеней" (ашта — восемь, анга — конечность, ветвь, ступень).

Восемь ступеней аштанга-йоги — это руководство к тому, как прожить полную и счастливую жизнь. К ним относятся предписания нравственного и этического характера, наставления о том, как поддерживать физическое и психическое здоровье, а также о том, как прикоснуться к духовным граням человеческой природы.

Первые четыре ступени аштанга-йоги Патанджали помогают совершенствовать свою личность и обрести контроль над телом. Это готовит нас ко второму этапу внутреннего путешествия, в ходе которого нам предстоит познакомиться со своими чувствами и умом и в результате достичь высшего состояния сознания.  
Плата по душе(кто сколько пожелает).

---

Цена: **100 руб.**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: уместен

**Мартыненко Анна**

**89284111168**

**ул. Московская, 124**