

Йога для детей от 8 до 12 лет

Описание

Йога для детей:

- Поддерживает здоровье
- Развивает гибкость, выносливость, силу, координацию
- Формирует правильную осанку, укрепляет опорно-двигательный аппарат (показана при сколиозе)
- Игры и тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, фантазии, развитие памяти
- Дыхательные упражнения и практики на расслабление помогают при бронхиальной астме и гиперактивности
- Помогает вступить ребёнку во взрослую жизнь готовым к любым её проявлениям, научиться воспринимать её полнее, ярче, позитивно и уважительно относиться к окружающему миру. Быть самостоятельным и уравновешенным человеком.

Занятия в мини группах от **3 до 4-х человек (абонемент на 8 занятий - 4700 руб.)**

Время занятий: **пн. 14.30; пт. 14.30** (продолжительность 1 час)

Занятия в группах от **5 до 8-ми человек (абонемент на 8 занятий 3525 руб.)**

Время занятий: **пн. 15.40; пт. 15.40** (продолжительность 1 час)

Введение в йогу (йога для начинающих)

Описание

Введение в йогу – это пошаговое систематическое введение в теорию и практику Йоги, включающее правильное выполнение физических упражнений - Асан, правильное дыхание - Пранаяма, расслабление и методы концентрации.

Программа для начинающих, как правило, доступна людям любого возраста. И предварительная подготовка не требуется.

Время занятий:

Вт. и Пт. 18:15 (продолжительность 1 час); **группа действует от 5 человек**

Абонемент на 8 занятий – 2650 руб.



директор 
16.06.16 г.

Сурья Намаскар – Солнечный комплекс

Солнце – это символ. Точно так же и комплекс «Приветствие Солнцу» лишь на первый взгляд кажется набором различных движений. Солнце – духовный свет и источник высшей энергии для всех форм жизни на Земле. Поэтому и йоговский комплекс «Приветствие солнцу» становится для человека, который его выполняет, аккумулятором всех видов солнечной энергии: физической и духовной. Тот, кто занимается регулярно, получает не только заряд бодрости на весь день, но и оздоравливающий эффект как для тела, так и для души. Солнечный комплекс работает с внутренним содержанием и обогащает человека духовно. Время общения с Солнцем – это незабываемые минуты, когда можно побыть наедине с самим собой. Так же в программе занятий утренний комплекс.

Время занятий:

пн. и чт. **07:30** (продолжительность 1 час); **группа действует от 5 человек**

Абонементы: (на 8 занятий – 2650 руб.)

SPA-ритуал «Тройное удовольствие»

Описание

SPA-ритуал «Тройное удовольствие» подарит вам массу ярких впечатлений и незабываемых эмоций! Бережное прогревание в сауне наполнит вас теплом. Массаж спины снимет усталость и наполнит вас энергией. А потом, расслабившись на настоящем йоговском коврике вы почувствуете мягкое, нежное поглаживание стоп, тепло рук специалиста. Комплексное воздействие на разные зоны тела сбалансирует ваше энергетическое состояние, укрепит дух и подарит прекрасное самочувствие.

- сауна
- массаж спины
- релаксация «Йоговский коврик» и массаж рук
- фито-чай «Удовольствие»

Стоимость одного сеанса 2100 руб.



Зарегистрировано (подпись Н.В.)
16.08.2016 г.