

Йога-антистресс позволяет быстро и эффективно:

Освободиться от стрессов и синдрома хронической усталости.

Снять мышечное и психическое напряжение.

Научиться концентрироваться.

Научиться осознанному управлению своими внутренними и внешними проявлениями эмоций, чувств и т. д.

Освободиться от внутренних блоков, переживаний, скованности, стресса.

Развить чувствительность своего тела (научиться вновь слышать себя, свое тело, внутреннее пространство и сердце).

Гормональная йога для женщин способствует:

Сохранению и восстановлению жизненного потенциала.

Профилактике или коррекции нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата.

Формированию красивой фигуры и походки.

Профилактике и лечению «женских заболеваний».

Благоприятному протеканию беременности и подготовке к естественным родам.

Поддержанию благоприятной атмосферы в семье.

Возможности быть любимой и желанной.

Свободе выбора пути своего физического и духовного развития.

Устранению проблем во взаимоотношениях с мужчинами.

Гармонизации гормонального фона и др.

Женский Цигун и другие энергетические практики позволяют:

Раскрыть женский потенциал и сексуальность.

Снять блоки и зажимы в органах малого таза.

Восстановить и приумножить женское здоровье.

Наполниться энергией позитива и созиданием естественным образом.

Снять стресс и напряжение.

Сбалансировать и гармонизировать психоэмоциональное состояние.

Разрешить многие конфликтные ситуации в семье.

Встретить своего мужчину, идеально подходящего именно вам.

Сохранить благоприятный климат в семье.

Пробудить свой внутренний источник силы, красоты и благополучия.

Сохранить и преумножить свое здоровье, молодость и красоту.