Zebra &
school of santhi
Traditional Yoga School

РАСПИСАНИЕ ЦЕНТРА ЙОГИ «ЗЕБРА ШАНТИ»

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
07:30	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	- - - - - -
10:00		TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал		TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -
12:00	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал
13:00	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	- - - - - -
14:00	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал
18:30	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	- - - - - -
19:00	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -
20:00	HATHA YOGA Малый зал*	- - - - - -	HATHA YOGA Малый зал*	- - - - - -	HATHA YOGA Малый зал*	- - - - - -	- - - - - -
20:00	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	* ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ В ЗАЛЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ФИТНЕС КЛУБА.	
21:00	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	- - - - - -		

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРАКТИК 90 МИНУТ

ЗЕБРА ШАНТИ

8 (495) 532-39-39 | www.yoga-Moscow.ru

instagram.com/zebrasanthi

Zebra &
school of santhi
Traditional Yoga School

Traditional Ashtanga Yoga

Asanas:
Postures are done in standing sitting, prone, supine and inverted positions to work on the joints, muscles and internal organs.
Pranayama:
Control regulation extension and expansion of Prana (energy) Different kind of breathing techniques such as Energizing, Stimulating, balancing, cooling, heating techniques are done according to the need of the class.
Prathyahara:
Drawing attention from one part of the body to another part from toes to head to focus deepen your awareness on the self. It naturally brings focus and attention on your body.
Dharana:
Focusing your attention and allowing the mind to concentrate. Staying with alert and observing.
Dhyana:
Meditation. Continuous flow of the mind to the point of attention. It is done with guidance or with sound or silence. Also observation of thoughts, breath.

Hatha Yoga

During the process of exercises a special attention is focusing to development of flexibility, strengthening of muscles and mobility of joints. Exercises on stretching, static poses (Asanas) and dynamic complexes are prevail.

Традиционная Аштанга-йога

Asanas (Асаны):
Принятие асан в позиции сидя, наклоны, запрокидывания и принятие перевернутых положений, для разработки суставов, мышц и внутренних органов.
Pranayama (Пранайяма):
Расширение и регулирование контроля Праны (энергии); Различные виды дыхательных техник, таких как Возбуждение, Стимуляция, Балансирование, Охлаждение, разогревающие техники для разных уровней владения йогой.
Prathyahara (Пратхайахара):
Фокусировка внимания от одной части тела с другой частю с помощью пальцев ног, чтобы концентрироваться на внутреннем состоянии. Это полная концентрация и внимание к Вашему телу.
Dharana (Дхарана):
Сосредоточивание внимания и концентрация разума. Абстрагирование и контроль беспокойства.
Dhyana (Дхайана):
Медитация. Непрерывный поток мысли и концентрация. Это сопровождается медитативной мелодией или в полной тишине, внутреннее наблюдение за мыслями,
дыханием.

Хатха йога

На занятих внимание уделяется развитию гибкости, укреплению мышц и подвижности суставов. Преобладают упражнения на растяжение, статичные позы (Асаны) и динамические комплексы.