

Практика хатха-йоги!

Рівне, Україна

Основой хатха-йоги есть асаны, т.е. универсальные, доступные для выполнения без специальной подготовки упражнения, на развитие силы и гибкости тела и устранения ментального шума(внутреннего диалога) что успешно помогает компенсировать влияние повседневных стрессов и недостатка физической активности.

Также мы практикуем пранаяму - особые дыхательные упражнения способствующие очищению тела. Занятия пранаямой дают ощущение легкости в теле и ясности в уме.

Каждое занятие сопровождается медитативной релаксацией тела и ума - позитивное влияние такого расслабления вы сможете ощутить уже с первых занятий.

Предлагаем вашему вниманию групповые и индивидуальные занятия, начальный и средний уровень сложности, дневное и вечернее время.

Мы приглашаем в мир здоровья и долголетия, красоты и гармонии, самопознания и самосовершенствования!

Price: Договірна

Тип оголошення:
Послуги, пропоную

Торг: неуместеннеуместен

Петришин Тарас

(098) 700-49-12, (09