

Хатха-йога в Ровно



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.

Price: **25 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

Петришин Тарас

0987004912