

АВТОРСКАЯ ЙОГА

Авторская йога - это снятие напряжения, увеличение выработки эндорфинов, обретение внутреннего спокойствия и ясности.

НАШИ ПРАКТИКИ:

- йога с элементами пранаямы – управление жизненной энергией с помощью дыхательных упражнений,
- йога с элементами динамической медитации – позитивный настрой на день, освобождение от эмоциональных, телесных, энергетических блоков.

Среда с 17:00 до 18:00

Четверг с 12:00 до 13:00

Суббота с 10:00 до 11:00

Стоимость: 400 рублей/практика

Занятия проводит Карнаухов Евгений Вячеславович

- инструктор по йоге
- психолог
- мастер по культуре питания
- специалист по восточным оздоровительным практикам
- массажист

Оздоровительный центр отеля "Россия", ул. Славского, 22

