

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

Суббота с 10:00 до 11:00

Стоимость: 400 рублей/практика.



Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.