

С большим удовольствием представляю мою страничку и то чем я занимаюсь уже более 10 лет - Хатха-Йога. Это древняя и мощная практика оздоровления и совершенствования тела и разума, а так же обретения навыков управления своим сознанием, мыслями и эмоциями. Познай себя и ты познаешь мир вокруг, так говорили древние мудрецы и провидцы. И Хатха-Йога это великолепная точная последовательная система упражнений (Асаны и Дыхательные упражнения), выстроенная по принципу от простого к сложному и доступных любому человеку независимо от состояния здоровья и возраста.



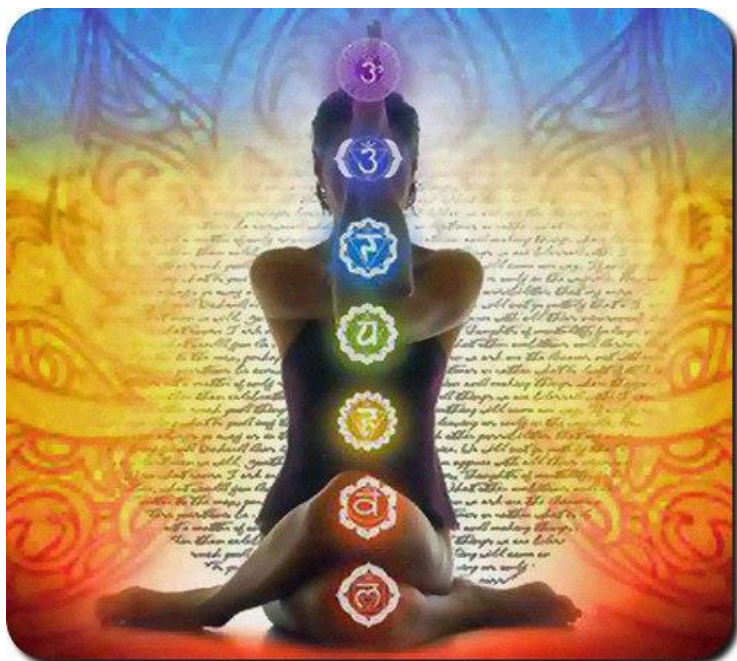
Регулярная практика Хатха-Йоги позволяет обрести сильное здоровое тело, избавиться от многих болезней и недугов в том числе тяжелых и хронических, повысить стрессоустойчивость, уверенность и душевное спокойствие, и обрести целостность и гармонию с самим собой и окружающим миром, а так же раскрыть и повысит творческий потенциал и интеллектуальные способности практикующего.

Мой подход отличается уделению внимания внутренней работе в процессе практике - фиксация внимания, ритм и качество дыхания, ритм движений и перемещений тела, формирование правильных вспомогательных образов, а так же и биомеханика движений в Асанах относительно внутренних осей тела (в частности позвоночника, мышц и суставов)

В сложных условиях ритма жизни современного мегаполиса, практика Хатха-Йоги помогает за короткое время поднять жизненный тонус и привести себя в бодрое оптимистичное состояние утром после пробуждения ото сна. Или же снять физическое утомление и психо-эмоциональное напряжение вечером после рабочего дня, и вернуть себе состояние молодости, ясности и легкости.

Приглашаю всех желающих кого заинтересовала эта система или кто уже практикует и имеет некоторый опыт, принять участие в групповых занятиях. Занятия проводятся в небольших группах в среднем от 5 до 10 человек, что позволяет уделить внимание каждому человеку и повысить эффективность занятий. Стоимость одного занятия 250 руб, продолжительность 1,5 часа и проводятся 2-3 раза в неделю.

Подробности по времени и месту проведения уточняйте предварительно по телефону.



Для людей, которые ценят свое личное время или не имеют возможности посещать занятия в группе, я предлагаю выездные индивидуальные занятия на дому или в другом личном пространстве человека по договоренности. Такой подход, безусловно, повысит качество практики и эффективность ее результатов. Стоимость занятий от 1000 руб в час. Продолжительность согласовывается индивидуально с каждым занимающимся, но не менее 1 часа.

