



Йога



Искусство Саморегуляции

Очень хочется быть всегда здоровым, сильным, выносливым, красивым, умным, юным, преуспевающим? С радостью жду Вас на тренировках! На занятиях Вы научитесь управлять своим вниманием с помощью уникальных физических упражнений – асан йоги, дыхательной гимнастики – пранаямы, упражнений на расслабление. Главной особенностью тренировок является сочетание упражнений с внутренним настроением, положительными эмоциями, визуализацией и полным сосредоточением.

Кроме регулярных посещений тренировок, обязательным условием Вашего успешного прохождения курса, являются самостоятельные ежедневные занятия. Тогда приятными побочными эффектами Вашей работы над собой- будут:

- Полное оздоровление организма, включая избавление и предотвращение наиболее распространенных симптомов и болезней: простуды и других инфекционных заболеваний, головной боли и боли в суставах, повышенного давления, депрессии и упадка сил, ...
- Коррекция фигуры, осанки;
- Прекрасное настроение, повышенная работоспособность и успех в повседневной жизни.

С удовольствием поделюсь 20-летним опытом изучения различных методик и школ йоги со всеми желающими совершенствоваться. Тренировки проводятся как по общему так и по индивидуальному графику в зависимости от исходного уровня и поставленных целей.

Занятия: запись

e-mail: n.khanzhin@gmail.com, тел. 50925395.



С уважением,

Ханжин Николай.

