

## Аштанга йога, ха-тха йога, йога для начинающих



Одеса, Україна

Занимайтесь Ха-тха йогою вместе с нами!

Направление и цели практики ха-тха йоги:

- работа с асанами (статические положения тела) и виньясами (динамические переходы из одного положения тела в другое), - пранаяма (дыхательные упражнения), - медитативные техники: (Пратьяхара – разворот внимания во внутрь, Дхарана – концентрация внимания, Дхьяна – расщепление внимания, переход в состояние наблюдателя) - Самомассаж и элементы очистительных практик (утренние занятия)- Релаксация. Занятия рассчитаны на людей разного возраста и физической подготовки, для начинающих и для тех, кто уже занимался йогой.

Занятия проводит квалифицированный инструктор по ха-тха йоге (Новосибирская школа йоги «Снежный лотос»), член Одесского клуба «Аштанга йоги»

Расписание: пн., ср., : 20.00-21.30, суб.: 9.00-10.30, (р-н Адмиральского пр-та)

Подробная информация и запись по телефону.

---

Price: Договірна

Тип оголошення:  
Послуги, пропонує

Торг: --

**Кормич Ольга**

**067-756-49-38**