Ваш путь к внешнему и духовному обновлению

Чтобы ступить на этот путь, вам достаточно выбрать самое удобное предложение, которым мы располагаем: индивидуальные или групповые занятия. Также мы позаботились о вашем благополучии: приобретая абонемент на занятия йогой, вы экономите свои деньги. Выбирайте лучшее из лучшего!

Второе приятное известие: если вы ранняя пташка, открывающая глазки с первыми лучиками солнца, то поспешите озарить своей улыбкой нас. А за это мы подарим вам занятие утренней йогой (проходит в 7:30) всего за 100 рублей!

И это все о ней

В нашем центре вам доступны занятия по Хатха-йоге, Шри Шри Йоге, а также Йоге для позвоночника.

Шри Шри Йога — гармоничное переплетение физических и дыхательных упражнений, которые наполняют вашу душу и тело уверенностью, энтузиазмом, радостью, активизируя творческий потенциал. По большому счету — она является уникальным сочетанием Хатха-йоги, Гьяна-йоги, Карма-йоги и Бхакти-йоги.

Шри Шри Йога, в силу своей уникальности, подойдет любому человеку, независимо от того, какой у него уровень подготовки и возраст. То есть, главный плюс этого вида йоги — абсолютная доступность для каждого.

Истинное совершенство

После наших занятий вы достигнете личностного, физического и духовного совершенства.

Сочетание интересных, глубоких и приятных поз позволяет вам приобрести сильное, гибкое и эстетически совершенное тело.

Также йога наполняет ваши мысли бдительностью и ясностью, совершенным спокойствием и умиротворением. В итоге вы развиваете свои интуитивные способности, а также вырабатываете искусство принятия правильных решений.

Принимая же участие в уникальных медитациях и дыхательных техниках, вы навсегда освобождаете себя от стресса, способствуя расцвету собственного потенциала.

Йога — это лучшее, что могло придумать человечество. Запишитесь на занятия, и вы заметите, как ваша жизнь кардинально улучшится в лучшую сторону!