**Йога. Лекция**

Йога, как духовная практика, пришла к нам из Индии, где успешно использовалась не одно тысячелетие. Однако в мир современный и продвинутый она проникла относительно недавно, а потому воспринимается не столько как духовное учение, сколько полезный вид «спорта», укрепляющий здоровье и диктующий стиль жизни.

В Интернете написана масса статей о йоге, призванных популяризировать её, однако они открывают лишь малую часть знаний — и совершенно непонятным языком. Поэтому факт того, что йога приносит человеку не только духовное, но и физическое исцеление, с первого взгляда осознать не получается.

**И вот, почему:**

* кто-то думает, что она ему не подойдёт по физиологическому аспекту, ведь не так просто приспособиться к этим растяжками, изгибам, упражнениям;
* кто-то и хотел бы стать таким, как великие йоги, но стесняется своего тела, сомневается в нём или вовсе не верит в себя;
* кто-то мечтает решить проблемы со здоровьем, укрепить осанку, но не понимает, может ли йога помочь ему в этом и не навредит ли;
* кто-то стремиться стать более уравновешенным и терпеливым, но никак не может взять в толк: идти ли ему к психологу или на занятия по йоге;
* наконец, кто-то очень хорошо понимает, что йога может дать ему всё вышеперечисленное, но просто стесняется придти на первое занятие.

**Выездная лекция по йоге от центра «YogArt»**

Учитывая всё сказанное, мы решили помочь вам побороть собственные страхи! Специальный курс под названием «Йога. Лекция», на котором вы сможете получить ответы на все эти вопросы, избавит вас от назойливых мыслей! И всё потому, что лекция построена по принципу «чтобы было легко и понятно», а вы могли получить намного больше, чем просто теоретический курс.

1. **Чувство.** Вы проникнетесь йогой изнутри — так, как будто она уже течёт в ваших венах, наполняя душу божественным светом, убаюкивая и лаская сознание. Вы почувствуете её энергию и поймёте, как именно она может помочь вам — именно ВАМ, а не кому-то другому, теоретически существующему человеку.
2. **Равновесие.** Вы изучите удивительный мир, в котором царит йога, поймете её язык и наконец-то избавитесь от стеснения. Ведь рядом с вами будут такие же люди, как вы: интересующиеся, задающие вопросы и желающие получить ответы. И главное, что они будут знакомы и любимы вами.
3. **Контакт.** Вы познакомитесь с тренерами, которые ведут занятия по выездной йоге — визуально и духовно. Это поможет вам довериться постороннему человеку, чтобы открыть ему свою душу и тело. Согласитесь, что видеть фотографию тренера и читать его биографию не так продуктивно, как узнать его лично, услышать его голос, и спросить то, что хочется.
4. **Знание.** Наконец, и это самое главное, что при помощи данной лекции вы получите самое важное для йоги — знание. Ведь можно долго посещать какие-то занятия, упорно тренироваться и учиться новому, но в итоге так и не раскрыть глубину вопроса, а можно один раз послушать нашу лекцию и навсегда проникнуться таинством йоги.

Выездной центр йоги «YogArt» приглашает всех, кто интересуется традицией йоги, на удивительно-познавательную лекцию! Посетив её, вы поймёте, в каком направлении вам стоит двигаться дальше, выберете персонального тренера и научитесь слышать себя!

И самое главное: провести такую лекцию мы сможем там, где вам удобно — в офисе или на дому, где окружающее пространство поможет вам расслабиться, проникнуться атмосферой йоги и получить ценные знания. Ничего лишнего — только йога, голос которой вы так давно хотели услышать!