

ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ В «ЛУКОМОРЬЕ»!



ЙОГА

КЛАССИЧЕСКАЯ ВОСЬМИСТУПЕНЧАТАЯ

Приглашаем всех желающих в возрасте от 16 лет и вне зависимости от состояния здоровья.

Основной акцент в занятиях направлен на восстановление и поддержание здоровья человека.

В ПРОГРАММЕ

- Гимнастики для суставов и мышц, для позвоночника, для глаз, от плоскостопия;
- Асаны и проноямы (дыхательные упражнения);
- Йоговские комплексы для оздоровления различных систем организма;
- Медитации;
- Лекции о питании, лечебном голодании, как нормализовать свой сон, системы обогащения организма;
- Философия йоги и многое другое.

Занятия проходят по адресу: ул. Борисовские пруды, дом 12, корпус 3 (метро «Борисово», 2 минуты пешком) по средам с 18-30 (продолжительность занятий 2-2,5 часа).

Стоимость – 4 000 руб. в месяц.

Телефон: 8-967-221-89-02 (Игорь)

Почта: lukomor-1998@list.ru