

## Йога лайт



Алматы, Казахстан

Йога-лайт — сбалансированная практика йоги. На базовых занятиях мы практикуем разнообразные асаны, пранаямы, специальные релакс-техники.

По-сути, базовый уровень YogaLight – это практика хатха-йоги по определенной методике, сложившейся в результате многих лет практики и преподавания йоги.

Практика Йога Лайт работает со всеми аспектами нашего организма: телом, энергией и сознанием.

Грамотно сочетая активность и покой, в процессе занятия, мы приводим в сбалансированное состояние наше тело и ум.

Занятия: пн, ср, пт в 18:30

Адрес: Толе би, 64 уг ул Фурманова

Тел: 87052057519

[www.yogaom.kz](http://www.yogaom.kz)

---

Цена: Договорная

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: --

**Йога Ом**

**+77052059797**