

## Йога 23 для начинающих и продвинутых



Алматы, Казахстан

Йога прекрасно справляется с проблемами позвоночника и суставов. Это эффективный способ сохранить здоровье и молодость.

Работа с начинающими, подробные объяснения выполнения асан йоги для получения максимального эффекта, индивидуальный подход. Обучение навыкам дыхательных упражнений и медитативным техникам.

Ведущие занятий — опытные внимательные инструкторы, знающие и умеющие доступно донести до новичка нюансы работы со своим

телом, дыханием и вниманием.

После этих занятий вы откроете для себя богатейший мир йоги, как эффективного инструмента всестороннего развития себя. У нас представлены и другие признанные в мире направления йоги и методики развития такие, как Кундалини йога, Хатха-йога, а также проводятся тематические мастер-классы и тренинги, чтобы наши посетители могли выбрать для себя наиболее подходящую на текущий момент практику.

---

Цена: **5 500 ₸**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Масанова Диана**

**3275289**

**ул. Макатаева 117,  
уг.ул.Масанчи**