

Хатха йога в Алматы



Алматы, Казахстан

Хатха йога – это направление в йоге основанное на асанах (статистических упражнениях и пранаяме (дыхательных упражнениях)). Хатха йога прекрасно подойдет новичкам.

В уютных залах ЙогаОМ регулярно проходят групповые занятия, на которых можно познакомиться и испытать на себе методы оздоровления хатха йоги.

Регулярная практика укрепляет мышечный корсет, растягивает позвоночник и формирует красивую осанку, увеличивает подвижность суставов, улучшает работу внутренних органов и всех систем организма, возвращает телу пластичность и легкость, способствует избавлению от лишнего веса, служит профилактикой варикоза, гипертонии и других заболеваний.

Тел.+7 (727) 317-05-79

+7 (705) 205-75-19

EMAILinfo@yogaOM.kz

АДРЕС

Алматы, ул. Толе-би, 64 (уг. ул. Фурманова) 2 этаж, 20 офис

www.yogaom.kz

Цена: Договорная

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Йога Ом

+77052059797