

## Хатха йога



Алматы, Казахстан

Хатха-йога – начальная ступень в практиках йоги, позволяющая узнать собственные возможности, научиться контролировать внутренние энергетические потоки, гармонизировать жизнь. История индийской системы учений о самопознании хатха-йоги уходит своими корнями в глубокую древность и насчитывает несколько тысячелетий.

Цель практик хатха-йоги заложена в ее названии и заключается в том, чтобы научить человека гармонично совмещать в себе позитивную и регрессивную энергии, находить точку внутреннего баланса, позволяющую быть бодрым и жизнерадостным без напряжения и в то же время быть созерцательным и спокойным без апатии и лени. Иначе говоря, человек учится быть собранным внутри и расслабленным снаружи (в теле)

Записаться на занятия и получить дополнительную информацию можно по телефону 3850590, 87478877798

Звоните, записывайтесь на занятия :)

Наш официальный сайт <http://www.agonda.kz>

Наш адрес: Гоголя 111 (между Мира и Дзержинского)

---

Цена: **500 \$**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: --

**Агонда Милана**

**87478877798**

**Гоголя 111(между Мира и  
Дзержинского)**