

Утренняя йога в Алматы



Алматы, Казахстан

Если хочется что-то изменить в жизни, то почему не начать с собственного расписания? Посещение утренней йоги - это новые возможности, открытие внутренних резервов и новый темп жизни.

Начиная свое утро с йоги, вы получаете массу преимуществ:

- утро - замечательное время для практики, вы пробуждаете свое тело с солнцем и отстраиваете работу организма согласно биологическим ритмам природы;
- проснувшись утром, вы еще не включились в рабочий ритм, значит, у вас больше сил и возможностей для выполнения асан, а также в большей степени вы можете погрузиться в практику;
- утром практикуются очистительные практики (уддияна, наули), помогающие разбудить тело и заряжающие энергией на целый день;
- и еще одно преимущество: людей, встающих рано пока не так много, поэтому утром в залах меньше людей, чем на вечерних занятиях.

Утренняя йога поможет придать вашему телу бодрость, а голове ясность. Она заряжает на весь день позитивной энергией!

Наш адрес:

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

Контакты:

8 (727) 317 05 79, +7 705 205 75 19 (whatsapp).

www.yogaOm.kz

Цена: Договорная

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Йога Ом

+77052059797