



3. Испытать себя! В студии регулярно проходят программы 30 DAYS YOGA CHALLENGE. Герои занимаются каждый день в течение месяца, что в итоге дисциплинирует ум и тело, повышает стрессоустойчивость и учит все успевать.

4. Познакомиться с интересными людьми и приятно провести время. Студия является площадкой для проведения тематических вечеров, мастер-классов и городских мероприятий.

Благодаря своей эффективности практика быстро нашла огромное число поклонников. Сегодня по всему миру насчитывается более тысячи лицензированных школ — теннисисты Энди Маррей и Серена Вильямс, звезда американского футбола Дан Марино, танцоры и спортсмены, звезды NBA и NHL используют Бикрам йогу в качестве одной из постоянных тренировок. Практика горячей йоги помогла излечить президента Ричарда Никсона от тяжелой формы тромбофлебита, а легенде баскетбола Кариму Абдул-Джаббару продлить карьеру еще на несколько лет. Карим не преминул поделиться своим открытием с Дэвидом Бэкхемом, который в свои 40 лет продолжает активно играть, практикуя йогу. Этот список можно продолжать!

БИКРАМ ЙОГА — это глубокая, серьезная и очень интересная практика. На занятиях вас ждет необычный опыт, но ощущения после каждого класса неизмен-

ны — легкость, обновленность и неиссякаемое вдохновение. Бикрам метод рассчитан как на новичков, так и на опытных практикующих. Достаточно три-шесть занятий для того, чтобы освоиться в зале. Эта практика дает возможность в кратчайшие сроки получить положительные результаты, что особенно важно для людей, которые ценят свое время.

Для того, чтобы сделать первый шаг в практике, вам понадобятся лишь коврик для йоги, пара полотенец, бутылка воды, удобная одежда и позитивный настрой. Почувствуйте себя частью одного целого, ведь вместе с вами на другом конце земного шара, в Сиэтле, Нью-Йорке, Чили, Берлине, в горячем зале тысячи людей работают над собой! Становитесь лучше с каждым днем! Запишитесь на открытый урок, подарите себе безлимитный абонемент на месяц за 2000 руб. вместо 5800 руб. по нашей осенней акции или бросьте себе вызов и пройдите программу 30 DAYS YOGA CHALLENGE. Вы почувствуете прилив сил, уверенности в себе и способность осуществить невозможное.

Этой осенью студия горячей йоги готовит несколько уникальных предложений. 26 октября стартует совместный проект с сервисом по организации правильного питания премиум-класса Smart Food — «MIND&BODY REVOLUTION». Программа продлится восемь недель и коренным образом изменит образ жизни, физическое и эмоциональное состояние участников.

1 НОЯБРЯ СТАРУЕТ 30 DAYS YOGA CHALLENGE – МЕСЯЦ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ, ПУТЕШЕСТВИЕ ВГЛУБЬ СЕБЯ, ИЗ КОТОРОГО НИКТО НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ ПРЕЖНИМ. ДОЛОЙ СОМНЕНИЯ, ПРОСТО ПРОБУЙТЕ. КАК ГЛАСИТ ДЕВИЗ СТУДИИ: DON'T LIMIT YOUR CHALLENGES, CHALLENGE YOUR LIMITS! (НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ СЕБЯ В ИСПЫТАНИЯХ, ИСПЫТЫВАЙТЕ СВОИ ПРЕДЕЛЫ!)



**Н. Новгород,
Университетский пер., 5а
тел. 212-38-87
www.bikramyoga-nn.ru**