



Встречаем новый год осознанно и с удовольствием

Свежие идеи и актуальные советы от первой студии Горячей йоги в городе! Как все успеть до 31 декабря? Где, как и с кем лучше отметить Новый год? Пришло время приятных хлопот. Статья—вдохновение для тех, кто хочет окунуться в сказку и стать лучше в новом году. Как подготовиться к светлому празднику?



В списке ваших новогодних желаний: стать здоровее, гармоничнее, спокойнее, счастливее, успешнее, получить больше ресурсов для достижения поставленных целей и прочее. Мы правы? Тогда канун Нового года — идеальное время для зачинания добрых традиций. Мы поделимся идеями и рецептами, которые создают атмосферу волшебства на наших праздниках, и расскажем, какие подарки и акции подготовили для наших посетителей в преддверии Нового года!

— Воплотите самые смелые мечты, создавая карту желаний на предстоящий год, — мы делаем это в творческом кругу всех, кто работает и занимается в студии, а вы вместе с членами семьи или, может быть, наедине с собой!

— Запишите на листок все свои сомнения и страхи, а затем сожгите их, чтобы вступить в 2016 год с уверенностью и новыми силами.

— В новогодние каникулы освободите светлую стену или повесьте белую простыню, погасите свет и устройтесь поудобнее с чашкой согревающего какао в импровизированном домашнем кинотеатре за просмотром душевного фильма со своими близкими. Мы выбираем для праздничного вечера «Рождественскую историю», «Рождественское чудо Джонатана Туми» и «Полярный экспресс».

— Организуйте чайную церемонию в своей неповторимой манере — это может быть самовар

или, как у нас, традиционная китайская чайная церемония.

— Начните январь с йоги. Войдя в новый год с йогой, вы значительно увеличите шансы получить все загаданное накануне. Студия откроет свои двери в начале января, и в уютный зимний день вы сможете порадовать себя согревающим чаем после класса горячей йоги, любуясь новогодними огнями и пребывая в абсолютной гармонии.

— В нашей карте желаний на предстоящий год — стать еще успешнее, лучше для вас и дарить красоту, здоровье, улыбки как можно большему количеству людей. **Устройте неделю детокса сразу после новогодней ночи; в феврале запишитесь на программу 30 Days Challenge, а весной не пропустите новости о старте второй программы MIND&BODY REVOLUTION!**

Создавайте вокруг себя мир движения, творчества, самовыражения, сюрпризов, волнительных открытий, светлых переживаний из детства и теплого общения. Семейные традиции празднования Нового года и Рождества — это в первую очередь приятное время в кругу родных и друзей, ценность общения, радость, подарки, возможность предложить лучшее, что мы имеем, в том числе праздничные щедрые угощения, приготовленные с заботой о здоровье и благополучии. Нашими традиционными атрибутами застолья стали: фруктовая и овощная елочка и согревающий безалкогольный глинтвейн. Мы решили, что ель может стоять не только у камина или в центре комнаты, но и стать украшением праздничного стола! Для этого возьмите яблоко, с помощью зубочистки присоедините к нему морковку, а к ним, также используя зубочистки, любимые фрукты — виноград, киви, клубнику, сверху закрепите звезду из ананаса и — вуаля! То же самое можно сделать, используя свежие овощи. Также хотим напомнить о напитке, который из года в год согревает нас в

зимнюю стужу и дарит радость в морозном декабре. В качестве основы мы выбираем виноградный (клюквенный, гранатовый, вишневый, яблочный) сок, добавляем согревающие специи: гвоздику, корицу, имбирь, молотый кардамон и мускатный орех, лимон. Если вы любите каркаде, то можете смело добавлять его в глинтвейн.

А теперь о самом приятном. Что вы цените в подарке — глянец или блеск и грамотный маркетинг или экологичность и полезность? Даже для самых искушенных подарков, сделанных своими руками, имеет особую ценность. Это может быть собственноручно связанный комплект шерстяных носков или варежек, альбом с фотографиями, вобравший самые яркие моменты уходящего года, письмо с самыми искренними словами. Наша студия в этом году сделала выбор в сторону экологичных подарков, сделанных своими руками. Ель мы украсим испеченными нами имбирными пряниками, которые подарят неповторимый аромат корицы и кардамона, а под нее положим крафтовые коробочки с солнцем внутри — мед летнего сбора, свечи, скрученные из натуральной воины, обладающие невероятным запахом, массажные плитки на основе пчелиного воска и плавающие свечи от добрых друзей-пасечников Honey I'm Home. Мы уверены, что подарки, сделанные своими руками, обладают положительной энергетикой, передаваемой только из рук в руки и от души к душе! В декабре нам предстоит: новогодний маскарад, праздник для самых маленьких, конкурс на самую оригинальную новогоднюю игрушку. А какие планы у вас? Следите за нашими новогодними акциями на длительные абонементы с середины декабря, заходите в гости на чай и йогу, делитесь своими идеями. Начинаем творить сказку.

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