

Марафон йоги

Меняя внутреннее пространство человека, занятия йогой дают шанс преобразовать и внешнее вокруг него. Изменения на уровне физического тела влияют на психоэмоциональное состояние, но чтобы это случилось, необходимы регулярная практика и желание жить с чувством легкости души в теле и оптимизмом в голове. При правильной практике, пока на занятиях вы концентрируетесь через позы и дыхательные техники на работе физического тела и его ощущениях, это произойдет автоматически. За вами остается выбор – заниматься с индивидуальным тренером или в группе. Главное – это начать и выбрать одну из 10 программ по йоге, которые представлены в LUCIANO.

В рамках хатха-йоги существуют разные виды занятий:

Хатха-йога – психологическая практика, основанная на древних индийских традициях. Урок направлен на работу физического тела и психоэмоционального состояния.

Антигравити-йога – воздушная йога для чувства полета и возрождения детской души и счастья внутри себя.

Йога для женщин – легкий класс йоги, учитывающий физиологические особенности женского организма и его возрастные изменения.

Йога для беременных – специальная программа для беременных, созданная с учетом физиологических и психоэмоциональных особенностей данного периода, направленная на подготовку к родам и стабилизацию психоэмоционального фона.

Йога для подростков (13–16 лет) – занятия направлены на профилактику и исправление осанки, плоскостопия и других проблем этого возраста.

Йога – класс «Здоровая спина» – специальная программа, созданная с учетом возможных проблем позвоночника, таких как межпозвоночные грыжи, остеохондрозы и иные проявления.

Релаксационная йога направлена на глубокий отдых и восстановление, основана на применении инструментов медитации, чтении мантр, дыхательных техник, специальной музыки.

Занятия йога-терапией ориентированы на работу с физиологическими проблемами на основе медицинских показаний и степени тяжести заболеваний.

г. Казань,
ул. Островского, 26,
тел.: (843) 2-000-987,
www.luciano.ru

