

Источник жизненной силы



Тот, кто приобщился к искусству йоги, уже не представляет свою жизнь другой. Ведь йога помогает обрести здоровье без лекарств, гармонию души без психологов. Кроме того, йога является неисчерпаемым источником энергии и удовольствия, уверены специалисты СПА-комплекса LUCIANO. Здесь знают о йоге все. И с удовольствием представляют новые виды этого древнего искусства здоровья, красоты и молодости.



Йога-нидра: целительный сон

Представьте, что на занятии по йоге вы погружаетесь в особое состояние на грани сна и бодрствования, а в это время в организме происходят позитивные перемены – сознание очищается от негатива, восстанавливаются силы, появляется творческий подъем... Скажете, это невозможно? Еще как, если вы посещаете занятия по йога-нидре! Уникальная методика дает возможность не только испытать невероятные ощущения релакса и покоя, но и в буквальном смысле открыть себя заново – техника работы с подсознанием позволяет высвободить новые творческие резервы, возродить интерес к жизни, ощутить себя другим человеком – гармоничным, отдохнувшим и свежим, способным к новым прорывам и свершениям. То, что нужно для тех, кому хочется совместить здоровый образ жизни и новые, необычные и завораживающие ощущения!

Йога-терапия: здоровье без лекарств

Думаете, классическая медицина и древние техники здоровья несовместимы? На самом деле они прекрасно дополняют друг друга – в методике йога-терапии. Более того, их сочетание дает поистине ошеломительный эффект. Обычно на классах по йоге все занимаются по одной программе. «Фишка» же йога-терапии в том, что вы получаете программу индивидуальную: после подробной беседы о состоянии вашего здоровья специалист «прописывает» вам именно те асаны, которые позволят избавиться от имеющихся проблем и предупредить возникновение новых. Попадание в цель – 100%! В результате вы получаете удовольствие от правильно подобранных физических нагрузок, а ваше тело – мощный заряд исцеления, оздоровления и омоложения. Обрести здоровье без лекарств и неприятных процедур – с йога-терапией это реальность, а не мечта.

