

Йога-марафон

ОБНОВЛЕНИЕ

Старт 25 мая в 13:00

Перезагрузка тела с помощью асан, очистительных и дыхательных техник классической йоги, а также проработка сознания методиками из неопсихологии.

ДЛЯ КОГО ПОДОЙДЕТ ЭТОТ МАРАФОН?

Для человека любого уровня подготовки, обладающего как нулевыми, так и глубокими знаниями о йоге, желающего обновить себя на физическом и духовном уровне, углубить и расширить свои познания, избавиться от телесных и эмоциональных блоков.

ВЕДУЩИЙ МАРАФОНА премиум-тренер групповых программ клуба ДОН-Спорт
Хамовники Уесли Светлана

Специализация тренера:

Хатха-Йога, Шивананда йога, Акхила-Йога, крийи (очистительные техники), пранаямы (дыхательные практики), сукшма-вьяяма (суставная гимнастика), йогатерапия, медитация, йога для беременных, здоровая спина, улучшение гибкости, снятие стресса и ментальной усталости

МАРАФОН ПОМОЖЕТ ВАМ ВЫВЕСТИ ЖИЗНЬ НА НОВУЮ СТУПЕНЬ:

- улучшение метаболизма, эластичности мышц, подвижности суставов
- оздоровление позвоночника, снятие болей в спине
- снижение уровня стресса и повышение качества собственной жизни
- ощущение уверенности в себе, бодрости, иного взгляда на жизнь

ДЕНЬ 1

Знакомство

Взаимосвязь тела, сознания и души в йоге.

Пранаяма (осознанное дыхание) — полное йоговское дыхание

Сукшма-вьяяма (суставная гимнастика)

Работа с чувствами и состояниями — снятие блоков

ДЕНЬ 2

Пранаяма (осознанное дыхание) — капалабхати

Сукшма-вьяяма (суставная гимнастика)

Крийи (очистительные техники) — уддияна

Йога для мобильности позвоночника

Работа с чувствами и состояниями — принятие

ДЕНЬ 3

Пранаяма (осознанное дыхание) — анулома-вилома

Сукшма-вьяяма (суставная гимнастика)

Крийи (очистительные техники) — агнисара

Йога для здоровья суставов
Работа с чувствами и состояниями — безопасность

ДЕНЬ 4

Пранаяма (осознанное дыхание) — уджайи
Сукшма-вьяяма (суставная гимнастика)
Крийи (очистительные техники) — наули
Йога для развития гибкости
Работа с чувствами и состояниями — защищенность

ДЕНЬ 5

Пранаяма (осознанное дыхание) — сахита кумбхака
Сукшма-вьяяма (суставная гимнастика)
Крийи (очистительные техники) — уддияна, агнисара, наули
Йога для укрепления мышечного корсета
Работа с чувствами и состояниями — свобода

ДЕНЬ 6

Пранаяма (осознанное дыхание) — каплабхати, анулома-вилома
Сукшма-вьяяма (суставная гимнастика)
Крийи (очистительные техники) — уддияна, агнисара, наули
Йога для координации и баланса
Работа с чувствами и состояниями — любовь

ДЕНЬ 7

Пранаяма (осознанное дыхание) — каплабхати, анулома-вилома
Сукшма-вьяяма (суставная гимнастика)
Крийи (очистительные техники) — уддияна, агнисара, наули
Перевернутые асаны
Работа с чувствами и состояниями — ценность

Время 13:00

СТОИМОСТЬ МАРАФОНА:

1750 руб. с одного человека
2450 руб.—за двоих.

Присоединяйся к нам, чтобы создать новую версию себя!

КОНТАКТЫ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ:

Хайрулина Мария
Hajrullina_MA@donsport.ru
+7 977 119-56-51