

YOGA VS CONNECTION



Ощутите внутренний покой и почувствуйте окружающий мир во всей его полноте и красках.

Классическая йога подготовит вас к любым жизненным обстоятельствам, поможет узнать собственное тело и научит им управлять, создаст условия для восстановления здоровья.

Немного о йоге

Йога — древнейшая «внутренняя технология», работающая на основе разумного и гибкого использования законов функционирования человеческой природы.

Снятие психологического и мышечного напряжения позволяет включить глубинные процессы психосоматики, которые естественным путём, без вмешательства сознания проводят обновление организма, улучшая качество жизни

Полная релаксация достигается только через процесс работы в асанах. При этом, вначале в теле, а затем и в сознании (психике) возникает естественные процессы регенерации, результаты которых всегда кажутся волшебством.

*Асана — это положение тела, в котором, с позиций индийской философии и религии, управление энергией и физиологическими процессами в организме осуществляется за счёт перераспределения натяжений, сжатий и напряжений в теле.



Наша цель — научить вас правильно расслабить своё тело, чтобы запустить механизмы внутренней саморегуляции

Йога ничего не привносит извне, но помогает высвободить силы, заложенные в каждом изначально.

Наша школа

Мы проводим «Классы индивидуальной работы», которые являются групповыми занятиями по индивидуальным программам.

Индивидуальные комплексы составляются преподавателями, исходя из состояния здоровья каждого отдельного ученика, его физической подготовки, возраста, опыта практики йоги и прочих критериев.

Каждый ученик имеет такую программу и выполняет её один раз в неделю в группе, независимо от остальных занимающихся, и самостоятельно дома (в идеале — почти каждый день).

Преподаватель во время занятия объясняет и корректирует выполнение упражнений йоги, а также регулярно беседует с каждым учеником, следя за успехами и отвечая на вопросы.

Методика занятий йогой, которую осваивают в нашем центре, является мощным инструментом самонастройки. Мы помогаем своим ученикам успешно использовать его в повседневной жизни, сохраняя свое тело здоровым, ум спокойным, жизнь — качественной.



Наши преподаватели



Андрей Ермолаев



Анна Сергина



Вероника Измайлова



Игорь Михайлов

Для того, чтобы делиться своим опытом преподаватели Школы периодически встречаются на семинарах, а также регулярно проводят семинары и йога-туры в различных городах России и за рубежом

Советы начинающим



Прежде всего советуем посетить ознакомительное занятие, которое проводится в нашей школе один раз в месяц.

Это возможность познакомиться с преподавателями, а также проверить свои возможности и оценить суть и специфику занятий йогой в нашей школе.

Вы сможете получить ответы на все интересующие вас вопросы, провести пробное занятие и получить рекомендации профессионалов.

[ЗАПИСАТЬСЯ](#)

Расписание

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
Андрей Ермолаев		20:00-22:00 Записаться		20:00-22:00 Записаться		15:00-17:00 Записаться
Анна Сергина	10:00-12:00 Записаться			10:00-12:00 Записаться		
Вероника Измайлова	18:00-20:00 Записаться		14:00-16:00 Записаться		14:00-16:00 Записаться	11:00-13:00 Записаться
Игорь Михайлов	14:00-16:00 Записаться		10:00-12:00 Записаться			08:00-10:00 Записаться

Школа на карте

