

Йога в ЛОФТе!

По воскресеньям, 10:00 -12:00.

Возраст и физическая подготовка значения не имеют. Главное – желание узнать больше о самом себе и о традиции йоги.

В программу занятий входят: физические упражнения на все группы мышц (сукшма-вьяяма, асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), а также теоретическая часть - различные факты из истории йоги.

Занятия ведёт Йоги Сватантранатх Махарадж, который обучался йоге у Шри Гуру Матсьендранатха Махараджа, а также мастеров Непала и Индии (Традиция Натхов).

