

12 АВГУСТА в САМАРЕ



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА**



Самарская Федерация Йоги совместно с
Департаментом Физкультуры и Спорта
приглашает всех жителей города Самары

на **ЙОГА** площадку на Набережную реки Волга (напротив ресторана «Мяснофф»)

ПРОГРАММА:

время	инструктор	направление	Пояснение
10.00-11.00	Никифорова Светлана	КЛАССИЧЕСКАЯ ХАТХА ЙОГА	Йога – практика живая и естественная, помогающая развить то, что у нас есть и так. Многие воспринимают ее как скручивания в какие-то совершенно неудобные и неестественные позы, но на самом деле йога – это нечто большее. Это гармония, как внутренняя, так и внешняя, как духовная, так и физическая. Хатха йога подходит и новичкам и опытным практикам. В этой практике уделяется немало внимания дыхательным упражнениям. Она помогает нормализовать метаболизм. Кроме того, велико ее влияние на эмоциональное состояние человека – она позволяет избавиться от переживаний, обрести гармонию.
11.30-12.30	Тулина Анна	ЙОГАТЕРАПИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	Основными принципами йога терапии являются: 1) безопасность, т.е. исключаются техники, негативно влияющие на течение заболевания, 2) эффективность, т.е. используются практики, приводящие к стабилизации и улучшению состояния, 3) доступность, т.е. практика простая и легко воспроизводимая.
13.00-14.00	Сигаева Людмила	УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА	В основе авторского стиля Андрея Лаппы лежит знание природы оболочек человеческого существа и ключевых законов преобразования

			этих оболочек. Универсальный стиль включает в себя все принципиально различные подстили. Универсальные методики этого стиля позволяют сознательно достигать равновесия на уровне каждой оболочке, между оболочками и между человеческим существом и окружающим Мирозданием.
14.00-15.00	Забрускова Валентина	«4 СТУПЕНИ ХАТХА ЙОГИ – ПАТАНДЖАЛИ»	4 ступени – составляющие основу йоги. Причем, каждая из этих составляющих осваивается постепенно и последовательно, освоение последующих ступеней происходит после освоения предыдущих. Инструктор расскажет о каждой из них.

Подробнее по телефонам: **+7(927) 657- 99- 55** или **277-11-08**

ЖДЕМ ВСЕХ!

БЕРИТЕ С СОБОЙ КОВРИК и ПРИХОДИТЕ

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ и МАСТЕР КЛАССЫ – БЕСПЛАТНЫЕ!

НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ЛЮДЬМИ!



Наши ЗАНЯТИЯ доступны и ПОЛЕЗНЫ для освоения ЛЮДЯМ в любом возрасте и любой социальной принадлежности.