



Какую йогу выбрать

ॐ Хатха-йога – оптимальный вариант знакомства с практикой качества жизни. Оригинальный вид йоги, на базе которого строятся все остальные направления. Если вы не знаете, с чего начать, — записывайтесь на хатху. В этой йоге асаны довольно статичные, выполняются в определенной последовательности, и параллельно нужно следить за дыханием и концентрацией.

О ЗАНЯТИЯХ

Изучите Хатха-йогу сегодня! Получи все преимущества для здоровья, через путь в йоге! Get Fitter- становись более подтянутым! Будь активным и вовлечённым! Исцели и сделай себя сбалансированным! Привлекай к себе, потому что отлично выглядишь! Будь в форме! Ты реализуешь свои стремления, наслаждения посредством ума, действующего как зеркало, и тела — инструмент удовольствия и приобретения.

Возьмите свою драму под контроль. Этого не достичь с помощью показных скручиваний и поворотов тела.

Необходима огромная вовлечённость. Недостаток вовлечённости возникает из-за боязни страданий. Двери Мироздания, в котором множество слоев, открываются одна за другой, если вы проявляете необходимую вовлечённость.

Хатха-йога: развитие особого вида тела и здоровья физического, психического, нравственного, через вовлечённость. Хатха-Йога формирует иное измерение выносливости — не жесткость и сопротивление, а гибкость мышления и принятие своего тела.

Хатха-Йога — это непрерывная игра между этими составляющими: индивидуальной волей, интеллектом и универсальностью нашего существования.

На моих практиках всё Просто!

Асаны - положения тела;

пранаямы – дыхательные техники;

бандхи - «замок»;

дхарана – глубокая концентрация;

мантры – произнесение определенных звуков, слов;

мудры – определенные жесты рук;

шаткармы – очистительные техники;

яма и нияма - психофизическое состояние через контроль действий, слов, мыслей.

Моя Методология: Индивидуальное внимание, вовлечение в качество жизни на пути к самопознанию.

Ты, мой дорогой участник Пути, получишь все, что должен дать достойный тренерский класс! Плюс к этому, вы получаете дополнительное преимущество: индивидуальное внимание на индивидуальных мастерских!

Индивидуальное наставничество, как путь к изменению собственного Я.

Практики для кого?

Направления:

- ✓ Йога для начинающих
 - Йога для продвинутых пользователей
 - Йога для беременных
 - Йога для восстановления после родов, операций
 - Метод соматического здоровья
 - Практика – здоровая спина
-
- ✓ **Хатха-йога:**
 - йога сукшма-вьяяма - суставная гимнастика с проработкой тонких каналов
 - йога Айенгара – правильное выравнивание, точность действий, секвенирование (последовательность), тайминг
 - аштанга-виньяса йога - стиль, который подразумевает, что человек должен двигаться к идеалу без жалости к себе: дыхание + движение
 - кундалини-йога - техника медитации и поочередного выполнения комплекса упражнений, позволяющих создать мощный поток энергии в позвоночнике
 - йога – нидра - «йога сна», пограничное состояние между сном и бодрствованием, практикой медитации
-
- ✓ Практики ментальных и физических чисток



Ждем Вас на хатха-йогу к Татьяне Китаевой ☯