

Набор в группы хатха-йоги для взрослых в «Атланте»

13.02.2020

Хатха-йога – система физических упражнений, асан, с включением в практику элементов пранаямы (дыхательные упражнения) и медитации.

Каждое занятие хатха-йогой в «Атланте» включает в себя:

- дыхательные практики
- суставную гимнастику
- асаны стоя, сидя, балансы, скрутки
- упражнения для укрепления мышечного корсета
- техники для оздоровления ЖКТ и органов брюшной полости
- элементы медитации и техники расслабления

Уровень практики - начинающие и продолжающие.

Занятия ведет – Наталья Хужаева, сертифицированный инструктор хатха-йоги. Наталья практикует йогу более 10 лет.

Приходя на занятия помните, что йога – не спорт.

Тут нет понятий «быстрее, выше и сильнее». Каждый двигается в своем темпе.

Стоимость

- 4 000 руб./8 занятий/месяц
- 2 500 руб./4 занятия/месяц
- 900 руб./разовое

Расписание:

СР, ПТ — 20:00-21:45

Записаться в секцию можно [онлайн](#) и по телефону +7 (495) 425-02-11.

Первое пробное занятие всегда бесплатно.

□

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/8690065.html>

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)