

## Регулярные занятия по Сандао йоге в Харькове.



Харків, Україна

Сан-Дао центр в Харькове проводит групповые и индивидуальные занятия по Сан-Дао йоге, семинары, индивидуальные консультации и терапию в сферах психологии и нетрадиционных методов медицины.

Упражнения Сандао просты и лаконичны, простые потягивания и растяжки с глубоким дыханием направлены на активизацию энергетических потоков всего организма.

Упражнения Сандао призваны увеличить гибкость и равновесие, на глубинном уровне открывающиеся энергетические связи позволяют насытить мышцы, сухожилия, суставы и внутренние органы необходимым кислородом. За счет глубоко и равномерного дыхания происходит очищение тела от шлаков на клеточном уровне, стабилизируется эмоциональное и психическое состояние, происходит глубокое энергетическое очищение.

Благодаря своей универсальности упражнения Сандао прекрасно подходят людям разного возраста и с любым уровнем подготовки. Гармонизация внутренних энергетических потоков позволяет достичь по истине невероятных результатов. Комплексное воздействие на весь организм в целом, позволяет сочетать в себе разные методы. Структурно-напряженные позы позволяют сбалансировать вес тела, укрепить мышцы, сделать их более сильными; растяжки и скручивания позволяют повысить подвижность суставов, сделать мышцы более эластичными; упражнения на баланс позволяют работать с концентрацией внимания и энергии и воздействовать на устойчивость в сложных жизненных ситуациях; глубокое дыхание регулирует внутренние обменные процессы и, особым образом, влияет на психо-эмоциональное состояние. Таким образом, в ходе занятий активизируются естественные процессы гармонизации и восстановления тела.

Это идеальный способ для гармоничного и целостного развития.

Регулярные занятия:

ПН, ВТ, ЧТ, ПТ с 18.30 до 20.00

по адресу ул. Клочковская 99, Спорткомплекс ХГАФК, 3 этаж.

Контактные телефоны: 38-050-530-74-48 Лилия, 38-050-300-12-83 Анастасия

Детальная информация на сайте <http://www.sundao-center.com>

Price: Договірна

Тип оголошення:  
Послуги, пропоную

Торг: --

Копейченко Лилия

050-530-74-48

ул. Клочковская 99