

## Сандао йога в Харькове. Регулярные занятия.



Харків, Україна

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.

Разовое занятие – 50 гр.,

Абонемент на 4 занятия – 120 гр.,

Абонемент на 8 занятий – 240 гр.

---

Price: Договірна

Тип оголошення:  
Послуги, пропонує

Торг: --

**Копейченко Лилия**

**050-530-74-48**

**ул. Клочковская 99**