

РАСПИСАНИЕ ПРЕКОНВЕНЦИИ

YOGA

06 ДЕКАБРЯ

Смоленский Пассаж
Смоленская площадь, д. 3

СУББОТА

ВРЕМЯ	ПРОГРАММА	ОПИСАНИЕ УРОКА	ПРЕЗЕНТЁР
9:00	Йога по методу Айенгара. Работа стоп	Работа стоп в асанах, начальный уровень. Правильная работа стоп укрепит мышцы ног, позволит выровнять таз, сформирует каркас для вытяжения позвоночника и улучшит выполнение перевернутых асан. Внимание к работе стоп в асанах — это ваша безопасность и безопасность ваших учеников. Наиболее ощутимо это в позах в положении стоя, которые помогают развить устойчивость, стабильность тела и ума и выносливость	Надежда Гончарова
10:00	Прана-йога	Прана-йога — класс йоги, гарантирующий максимальную травмобезопасность и, что очень важно, вариативность практики, что позволит выполнять максимально подходящие вам упражнения. Это планомерный, комплексный подход даёт возможность постепенно улучшить здоровье, совершенствовать своё тело, развивая силу, гибкость, выносливость и координацию, уравновесить внутреннее состояние и улучшить настроение	Екатерина Мырза
11:00	Работа ног в асанах	Правильная работа стоп — ключ к устойчивости, выравниванию и осознанности ног. А осознанная работа ног в позах в положении стоя привносит в асаны действие без напряжения	Наталья Чалова
12:00	Yoga Fusion	Занятие включает разные стили йоги и дыхательную практику	Елена Буйвидис
14:00 — 15:30	Пробуждение грудного отдела через работу рук	Грудной отдел — мало осознаваемая часть нашего тела. И зачастую, делая прогибы, мы так и не находим связи с этой зоной. Усугубляем прогиб поясницы, делаем компенсацию в более подвижных частях позвоночника, но так и не можем достучаться до грудного отдела. Через работу рук мы попытаемся найти путь к осознанию этой зоны, чтобы в дальнейшей практике прогибы приносили больше пользы и энергии	Элла Войтенко
15:30 — 17:00	Работа с телом в прогибах	Мало быть просто гибким. Если не понимать, как работает тело, можно серьёзно травмировать позвоночник, особенно в области поясницы. Правильное и глубокое понимание работы тела при выполнении прогибов научит вас двигаться всё глубже в свою практику и не бояться делать более сложные асаны	Daren Hensley
17:00 — 18:00	Хатха-йога, в традиции хирендры брахмачари, или йога для всех	Йога для спортсменов повышает тонус мышц, гибкость и эластичность, улучшает кровообращение, обладает омолаживающим воздействием, способствует обретению красивого тела и осанки, снимает стресс и слабость, открывает новые внутренние резервы	Максим Жуковский

Различные направления йоги будут преподавать вам профессионалы из йога-студии и фитнес-клубов — настоящие гуру своего дела. Вы получите драгоценный опыт не только от тренеров известных йога-программ в фитнес-клубах, но и от тех, кто преподаёт авторские программы профессионалов по йоге из йога-студий.