

Йога персональные и групповые занятия в СПб



Санкт-Петербург, Россия

ЙОГА. Персональные и групповые занятия. Шри Шри йога, Аштанга Виньяса.

В программе: асаны, пранаяма, медитация и др.

Программа для людей любых возрастов и уровней практики, направлена на:

- развитие гибкости
- укрепление здоровья
- установление баланса между телом, умом, дыханием и сознанием
- достижение состояния «самадхи».

Персональное занятие 1, 5 – 2 часа (по вашему желанию), проводится на вашей территории.

запись за день до занятия:
по телефону или по e-mail

О себе: имя – Игорь, возраст – 33 года.

Образование полное высшее педагогическое. Йогой занимаюсь самостоятельно 5 лет. Занятия в группах провожу с 2011 года.

Практиками концентрации и медитации начал заниматься с 2003 года в традиции "Саттва-Теттрей" (пересечение дзен-буддизма и тантры) под руководством Сергея Бугаева (Харьков).

В 2009 году встретил гуру, Михаила Молдованова, традиция Шанкары. Обучался Трансцендентальной Медитации (ТМ) и комплексам Шри-Шри Йога асан.

В мае 2012 года окончил учительский курс Индийской Ассоциации Йоги и Медитации (АУМ) в городе Ришикеш, Индия. По окончании курса получил международный диплом со степенью "YOGA TEACHER"

Цена: **300 руб.**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: уместен

Вишняков Игорь

89531613579