

## Санкт-Петербургский центр Раджа Йоги



Санкт-Петербургский центр  
**раджа йоги**  
практика и учение

Санкт-Петербург, Россия

Наша цель:

— донести, максимально большому кругу людей, что на самом деле представляет собой Йога, какие потрясающие возможности она позволяет раскрыть в человеке (самореализация).

Что Вы можете получить:

- Фундаментальный подход в работе с собственным сознанием.
- Законченность и целостность в решении психологических проблем.
- Возвращение оптимального здоровья, долголетие.
- Высшая реализация человека – сверхвозможности. (сиддхи)
- Учение и практика как неразрывно связанные элементы, позволяющие человеку гармонично развиваться и обрести точку опоры внутри себя.

Первый трехмесячный курс «Тишина ума»:

основными акцентами курса являются:

Контролируемая остановка «внутреннего диалога» – «тишина» ума.

Овладение «классическими» асанами.

Управление вниманием – как ключ в работе с собственным сознанием.

Общее оздоровление и укрепление организма. (повышение выносливости)

Контроль эмоциональных состояний.

Курс второй «Работа с ВНИМАНИЕМ»:

— основными акцентами курса являются:

— Овладение техниками управления вниманием.

— Управление вниманием в «классических» асанах.

— Концентрация и деконцентрация внимания.

— Осознанность, как прибывание внимания в моменте «Здесь и Сейчас».

— Техники управления вниманием, позволяющие контролировать эмоциональные состояния.

По всем вопросам - звоните по телефонам

---

Цена: Договорная

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Остапчук Екатерина**

**89119122021**

**ул.Звенигородская 11**