

Телекомпания « ПЕРСЕЙ »

&

Студия актерского мастерства « ПЕРСЕЙ - ART » в Чертанове

представляют программу занятий на 2016–2017 учебный сезон:

## ЙОГАТЕРАПИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПЛЮС ПРАКТИКА ПРАНАЯМ В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ

### ПРОГРАММА "ЙОГАТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ"

Занятия включают в себя базовые практики йоги Айен-гара для начинающих: практики дыхания, основные позы, обучение техникам заряжения организма энергией через душевное спокойствие и умиротворение, процедуры очистки организма и умение расслабляться. Все асаны разделены на категории, чтобы ученики, независимо от уровня их физической подготовленности, продвигались вперед от основных поз к более сложным, не подвергая себя опасности. При этом ученики добиваются большей гибкости, силы и выносливости, чувствительности разума, тела и духа.

Возраст без ограничений. Занятия групповые и индивидуальные  
Группа до 6 человек. Продолжительность занятия 60 минут.

Стоимость абонеента на 8 групповых занятий — 4000 рублей.

Стоимость абонеента на 12 групповых занятий — 5400 рублей.

Стоимость абонеента на 8 индивидуальных занятий — 9600 рублей.

Стоимость абонеента на 12 индивидуальных занятий — 12000 рублей.

### ПРОГРАММА "ПРАНАЯМ В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ"

**ПРАНАЯМЫ** - это древние техники йогов, основанные на концентрации внимания, различных режимах дыхания и его задержках. Практика пранаям насыщает тело жизненной энергией и обучает контролировать ее, успокаивает ум и раскрывает потенциал человека.

Занятия по пранаяме (дыхательной гимнастике) в соляной пещере включают в себя:

- развитие дыхательной мускулатуры;
- очистительные техники дыхания;
- развитие сознательного контроля над дыханием.

Выполнение этих упражнений вентилирует и очищает легкие и дыхательные пути, улучшает движение нервных импульсов и крови в теле, способствует производству антиоксидантов, накоплению кислорода и эндогенной глюкозы, в результате чего: **нормализуется артериальное давление, улучшается работа сердца, оздоравливаются органы дыхания и повышается иммунитет.**

Занятия групповые и индивидуальные. Группа до 6 человек.

Формирование групп по возрасту и уровню физического развития.

Продолжительность занятия 40 минут.

Рекомендуемый Курс - 12 занятий. Рекомендуемая частота повторения курсов - 2 раза в год.

Стоимость абонеента на один курс из 12 занятий в группе - 7800 рублей.

Стоимость абонеента на один курс из 12 занятий индивидуально - 15000 рублей.



Тренер - Юлия Борисовна Изнюк

Йогой занимается с детства.

Потомственный йог.

Отец - Изнюк Б.И. — ученик Айенгара, профессиональный тренер по йоге уже более 30 лет, ведет «группу здоровья» для людей разного возраста и возможностей. В разное время обучалась по различным направлениям — танцевальная йогатерапия (тренер Станишевская Наталья), парная йога (тренер Домовцева Татьяна), методика В.М.Федосеенко

Справки по тел. 8-499-343-3989

8-905-719-81-71

8-926-008-2118

[www.persey-art.ru](http://www.persey-art.ru)