



Народно читалище "Възраждане 1928"

1505 София, ул. 'Подуенска' №1 тел. 8 46 75 59
e-mail: ch_vazrajdane@abv.bg, www.chitalishte-vazrajdane.com



КЛАСИЧЕСКА ТЕРАПЕВТИЧНА ЙОГА

Йога практиката помага да се освободим от стреса, който се съхранява в по-дълбоките ни тъкани, стимулира нашите ендокринни жлези, което води до хормонален баланс, емоционално равновесие и яснота на ума. С йога позите /асани/ удължаваме сухожилията нежно и запазваме обхвата на движението им. С отделните упражнения оказваме нежен натиск върху ставите, което ги ревитализира и обновява течността в тях. Йога практиката стимулира и подобрява функционирането на вътрешните органи.

Практиката е подходяща за начинаещи и напреднали.

График : петък от 19.00ч.-20.30ч

в читалището: ул. "Подуенска" №1а.

Телефон за записване 0888716216 - Полина
Арабаджийска