

Йога: философия здоровья и красоты



Как сохранять спокойствие и ощущение счастья в любых жизненных ситуациях? Как выглядеть и чувствовать себя гораздо моложе своего возраста? Попробуйте найти ответы на занятиях йогой в клубе VillaSpa.

Йога невероятно популярна во всем мире. Ричард Гир, Дэвид Духовны, Чарли Шин, Мадонна, Стинг, Джейн Фонда называют ее одной из причин своего успеха. Многие отечественные знаменитости тоже признаются, что именно йога помогает им поддерживать форму и получать удовольствие от жизни.

Практика

По преданию, йога возникла в глубокой древности на территории нынешней Индии, в Гималаях, а её первым проповедником был сам Шива. Система асан, дыхания и медитации вырабатывалась на протяжении нескольких тысячелетий.

Асаны

Так называются в йоге физические упражнения (позы). Каждое из них сочетается со специальным дыханием и имеет глубокий смысл. В йоге, в отличие от фитнеса, мышцы не просто получают нагрузку или растягиваются. Меняется их структура. Кроме того, асаны помогают освободиться от негативных эмоций. Такие упражнения намного эффективнее обычной гимнастики.

Дыхание

Дыхательные упражнения, или пранаямы – это наполнение организма жизненной силой с помощью дыха-

ния. Они придают тонус головному и спинному мозгу, сердечным мышцам, улучшают пищеварение. Пранаямы повышают силу и выносливость, развивают восприимчивость, память и интеллект.

Медитация

Специальные техники, позволяющие восстанавливать внутреннее равновесие и комфорт. В сочетании с другими йоговскими методиками прекрасное средство для профилактики и лечения большинства хронических заболеваний.

Учителя

Без квалифицированного проводника Йога может превратиться в гимнастику. Настоящий учитель обладает фундаментальными знаниями и огромной интуицией. Опытные специалисты, хорошо известные калининградским любителям йоги, Юлия Жукова и Сергей Афонин – сторонники индивидуального подхода к обучению. Поэтому в группах не более 10 человек. Желающие могут брать персональные уроки.

Место

Зал повышенной комфортности – просторное светлое помещение для тренировок с великолепной звукоизоляцией, занимающее весь верхний этаж клуба VillaSpa.

Результаты

Йога – это свободный выбор пути. Можно совершенствовать тело или работать с сознанием. Каждый получает то, к чему стремится. После нескольких занятий улучшаются кровообращение и цвет лица, тело становится более пластичным, повышается настроение, улучшается сон. Постепенно отступают даже хронические болезни, повышается иммунитет, улучшаются фигура и осанка, снижается или стабилизируется вес, появляется выносливость. У тех, кто относится к практике осмысленно, исчезают вредные привычки например, многие с легкостью бросают курить. У кого-то открываются новые способности – люди начинают писать стихи, рисовать и даже исцелять. Добро пожаловать за духовным и физическим здоровьем!



VillaSpa
WELLNESS CLUB

Каштановая аллея, 43
телефон +7 4012 955 313