

## Индивидуальные Уроки Хатха, Виньяса Йоги на Английском и Русском Языках



Минск, Беларусь

Индивидуальные Уроки Хатха, Виньяса, Power Йоги на Английском и Русском Языка

План и разработка индивидуальных и групповых уроков учитывая физические и психологические возможности учеников.

- Объяснение преимущества каждой асаны, модификация асан основанная на физических ограничений учеников
- Обучение техникам пранаяма (дыхательные упражнения)
- Благоприятная и комфортная атмосфера на уроках, общение со студентами, позволяющее сконцентрироваться на настоящем моменте, расслабиться снять напряжение и стресс
- Четкое объяснение преимуществ и противопоказаний Асан
- Корректировка Асан на основе индивидуальных потребностей студентов
- Применение методов йога-терапии при распространенных заболеваниях
- Методы релаксации и исцеления тела и ума путем Медитации

---

Цена: Договорная

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: уместен

**Chystsiakova Chystsiakova**

**375291306538**

**Nekrasov street 19-98**