

ФИЗИЧЕСКИЕ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ХАТХА ЙОГА

Это древнее индийское учение, созданное для укрепления и оздоровления тела, приобретения равновесия и душевного спокойствия.

Занятия включает в себя:

Асаны (физические упражнения, позы)
Пранаямы (дыхательные упражнения)
Йога-Нидра (техника релаксации)

Стоимость персонального занятия:

90 мин - 2 000 руб.;
120 мин - 2 500 руб.

ПРАНАЯМА + МЕДИТАЦИЯ

Пранаяма - это контролируемые йогические дыхательные упражнения, которые способны быстро увеличить нашу энергию, снять стресс, улучшить умственную ясность и физическое здоровье. Практика пранаямы способствует достижению состояния гармонии, внутренней тишины, умиротворения, то есть способствует плавному переходу к медитации. Энергетика волшебного пространства йога-парка и японского сада в «Mriya Resort & SPA» приятно располагает к приятному, безмятежному состоянию медитации.

Стоимость персонального занятия:

40 мин - 1 200 руб.

ЙОГА НИДРА

Специальное направление йоги для достижения полного умственного и физического расслабления, которого невозможно добиться привычными способами. Расслабление совсем иного качества, на время практики меняющее работу мозга.

Стоимость персонального занятия:

40 мин - 1 200 руб.

ЙОГА ДОВЕРИЯ

Йога доверия или парная йога — это набор упражнений и практик, которые выполняются в паре. Особенности и польза йоги с партнером заключаются в групповом исполнении упражнений, которые сопровождаются массой приятных впечатлений. Данная практика учит управлять эмоциями и позволит улучшить отношения между партнерами.

Стоимость персонального занятия:

60 мин - 2 500 руб.

ДОША-ЙОГА

Доша йога представляет собой уникальную программу, объединяющую в себе техники йоги и аюрведы. Это новая форма призвана создать баланс между разумом и телом, благодаря снятию физического напряжения, приданию тонуса гармонизации внутренней энергии и устранению стресса.

Стоимость персонального занятия:

60 мин - 1 500 руб.

МАНТРА - МЕДИТАЦИЯ

Один из способов медитации, используемый в йоге. Чтение мантры во время медитации способствует вхождению человека в особое состояние сознания, при котором ум очищается от навязчивых мыслей, переживаний и тревог. Мантра помогает глубже погрузиться в медитативное состояние.

Комплекс занятия включает в себя:

- суставную разминку
- медитацию с использованием мантр

Стоимость персонального занятия:

40 мин - 1 200 руб.

ДЕТСКАЯ-ЙОГА

Комплекс йогических упражнений, адаптированный для детей от 5 до 12 лет.

Занятия детской йогой проходят в игровой форме и представляют собой интересный курс, где совмещается определенный набор асан, способствующий концентрации внимания, регулированию работы нервной системы, повышению иммунитета.

Специальные релаксирующие и дыхательные техники, направленные на улучшение работы внутренних органов, способствуют здоровому развитию организма ребенка.

Стоимость персонального занятия:

40 мин - 1 200 руб.

ЦИГУН

Китайская гимнастика с многовековыми традициями имеет мировое признание. Физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания являются основным содержанием этой системы.

Цигун — это искусство применения энергии ци, которое позволяет поддерживать духовное и физическое здоровье, продлить жизнь, излечить некоторые заболевания.

Стоимость персонального занятия:

60 мин - 1 500 руб.

ЙОГА В ГАМАКАХ

Это новая методика, которая возвышает практику классической йоги на расстояние метра от земли, практика, доступная каждому, вне зависимости от возраста и уровня подготовки. Использование гамака поможет с легкостью и без компрессии для позвонков выполнить перевернутые асаны (позы в йоге), польза которых огромна и известна с древних времен. Йога в гамаках рекомендована для лечения опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, межпозвоночные грыжи) и восстановления после травм.

Занятия проходят в расслабляющей атмосфере на открытом воздухе с видом на море.

Стоимость персонального занятия:

60 мин - 1 500 руб.