Друзья, мы рады пригласить вас на класс и семинары одного из ведущих учителей Кундалини Йоги в мире.

Занятия с Шив Чаран Сингхом – это всегда путь к позитивным изменениям и трансформации. Шив Чаран приезжает в Москву раз в год, используйте шанс встретиться с ним и получить ответы на свои внутренние вопросы, обрести вдохновение, привнести ещё больше осознанности в свою жизнь.

25 ноября (пятница) – вечерний класс 19:00 – 21:30 «Зависимое поведение: помощь йоги»

Зависимости встречаются в различных сферах нашей жизни: еда, эмоции, отношения, поведение. Не говоря уже о тяжёлых формах, связанных с алкоголем и наркотическими веществами. Узнайте о причинах зависимого поведения и способах работы с ним инструментами йоги.

26-27 ноября (суббота и воскресенье) – семинар 09:00 – 18:00 «Дыхание и Жизнь» Пранаяма – один из важнейших инструментов йоги. Что такое наше дыхание? В чём его природа? Испытайте это на собственном опыте. Услышьте своё дыхание, соединяющее воедино тело, ум, сознание.

Мы зачастую пытаемся улучшить свой образ жизни. Используйте выходные с Шив Чаран Сингхом, чтобы подготовиться к «тому самому понедельнику», с которого ваш образ жизни будет поддерживать вас ещё больше, давать вам больше энергии и способствовать наслаждению каждым моментом! Раскройте смысл йоговского образа жизни и начните применять на практике его инструменты, проверенные тысячелетиями.

28-29 ноября (понедельник и вторник) – 09:00- 18:00 «Анатомия Йоги и западная анатомия. Процессы йоги»

Желающие могут зарегистрироваться по тел: +7 905 752 42 47.