

IYENGAR JOGA

v Padma joga studiu v Radovljici



Dobrobiti vadbe:

- krepi telo in vzpostavlja ravnovesje v njem
 - vzpostavlja čustveno ravnovesje
- zmanjšuje posledice telesnega, čustvenega in mentalnega stresa
 - umirja nemiren um
- prinaša harmonijo med telesom, čustvi, umom in duhom

Metoda:

- ena izmed najbolj priznanih na svetu
- poudarek na pravilnem izvajanju položajev
- uporaba pripomočkov za popolno prilagoditev posameznikovim zmožnostim
 - primerna za vsakogar



Podrobneje o metodi, učiteljicah, studiu, urniku in cenah na
www.padma-jogastudio.si