***ЙОГА*** *–* ***ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ***

*Йога в облегчённом варианте – это мягкая растяжка с оздоровительным эффектом всего тела.* ***Основные преимущества растяжки:***

** ***-*** *Наполняет мышцы и сосуды кислородом (т.е. выполняет для них функцию дыхания).*

 ***-*** *Усиливает приток крови к мышцам и сосудам. В результате – прилив энергии.*

**  ***-*** *Повышает тонус всего организма.*

***-*** *Улучшает память, делает ум более подвижным, а мышление – ярким.*

 ***-*** *Помогает снять стресс****.***

 ***-*** *Способствует оздоровлению внутренних органов.*

*Практика древних асан (поз) поможет укрепить мышцы спины, исправить осанку, обрести отличную форму, естественно снизить вес, овладеть принципами правильного глубокого дыхания и укрепить иммунную систему.*

**

 ***Первое занятие –******бесплатно!!!*** *Стоимость одного занятия -* ***500*** *тг., абонемент на месяц(12 занятий) –* ***5000*** *тг.*

 *Ежедневно с 11.00 до 12.00 и с 18.30 до 19.30, по воскресеньям – с 12.00 до 13.00*

*После занятий йогой тело становится отдохнувшим, а ум – ясным и готовым к творческой деятельности. Ваши инструкторы:* ***Анастасия и Сергей Казаковы.*** *Запись по тел.:* ***8 -700 -965-17-89; 8 -705-874-78-80. «Йога-Студия»,******Мира–1;*** *е-mail****: kazakova810308@mail.ru***