

**ВНЕБЮДЖЕТ**

2000 руб./2 ч. в неделю

18-70 лет

**+7 987-721-79-99**

*Остались вопросы?*

*Можете задать*

*их педагогу*

## **Йога без границ**

Программа «Йога без границ для взрослых» (18 - 60лет) включает в себя суставную гимнастику, аутотренинг, стретчинг и эйдетику. Программа представляет собой сложившуюся систему простых и доступных методов и технологий йоги. Включена универсальная система упражнений для укрепления мышц спины, развития координации, нормализации пищеварения, тренировки мышления и развития памяти.

