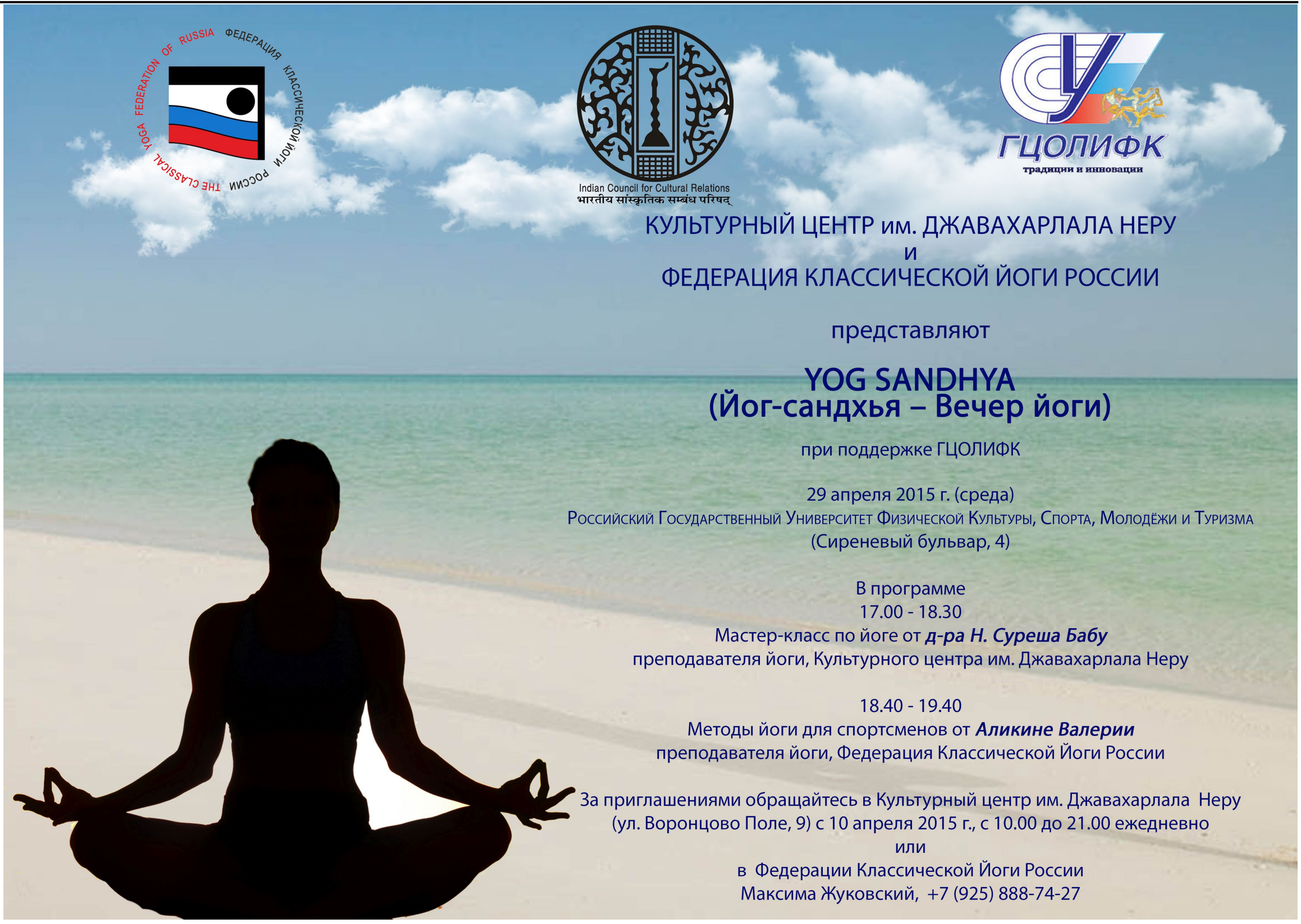
Приглашаем на мастер-класс «Вечер йоги» в ИПКиППК РГУФКСМиТ


THE CLASSICAL YOGA FEDERATION OF RUSSIA
ФЕДЕРАЦИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГИ РОССИИ
Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद्
ГЦОЛИФК
традиции и инновации

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР им. ДЖАВАХАРЛАЛА НЕРУ
и
ФЕДЕРАЦИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГИ РОССИИ

представляют

YOG SANDHYA
(Йог-сандхья – Вечер йоги)

при поддержке ГЦОЛИФК

29 апреля 2015 г. (среда)
Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодёжи и Туризма
(Сиреневый бульвар, 4)

В программе
17.00 - 18.30
Мастер-класс по йоге от ***д-ра Н. Суреша Бабу***
преподавателя йоги, Культурного центра им. Джавахарлала Неру

18.40 - 19.40
Методы йоги для спортсменов от ***Аликине Валерии***
преподавателя йоги, Федерация Классической Йоги России

За приглашениями обращайтесь в Культурный центр им. Джавахарлала Неру
(ул. Воронцово Поле, 9) с 10 апреля 2015 г., с 10.00 до 21.00 ежедневно
или
в Федерации Классической Йоги России
Максима Жуковский, +7 (925) 888-74-27

29 апреля 2015 года, в рамках Фестиваля индийской культуры в России в 2015 году и Международного дня йоги (21 июня), Индийский культурный центр им. Джавахарлала Неру при Посольстве Индии проводит мастер-класс «Вечер йоги» в ИПКиППК РГУФКСМиТ.

Ведущий мастер-класса – Доктор Суреш Бабу (Dr.Suresh, Индия) – известный в Москве преподаватель йоги, имеющий учёную степень доктора медицинских наук.

Имеет дипломы: бакалавр отделения натуропатии и йогических наук (Университет науки о здоровье, АР, Индия); по психологии (Университет Мадраса, Индия Ченнай); по курсу физиотерапии и питания в области спорта (Apollo Hospitals Educational and Research foundation, АР, Индия); по курсу аккупунктуры; тренер йоги по специализации: «Йога и физическая медицина - натуропатия и управления стрессом».

Тело, мысли и поведение тесно взаимосвязаны между собой, составляют единую систему. Занимаясь йогой, мы работаем с телом, как одним из основных инструментов взаимодействия между внешним и внутренним миром.

На мастер-классе Доктор Суреш расскажет своим ученикам, как приобрести уверенность в себе, достичь гармоничного состояния, улучшить эмоциональный фон и физическое состояние организма с помощью йоги, сочетая развитие тела, ума и души. Свой подход он называет «осознанной практикой».

В программу мастер-класса входит:

Теоретическая часть, разминка, мягкий стрейчинг, асаны на вытяжение позвоночника, асаны на раскрытие грудного отдела позвоночника, балансы, дыхательные упражнения, релаксация.

Выполняя комплекс упражнений, перетекая из одного положения в другое, вы очистите свое сознание от различных страхов и комплексов. А дыхательные практики дадут возможность наполнить себя жизненной силой для самореализации и хорошего настроения.

Посещение мастер-класса бесплатно. Приглашаем всех желающих!

Записаться на мастер-класс можно по телефону: ИПКиППК ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (499) 166-57-28, (499) 166-57-27 или в Федерации Классической Йоги России +7 (925) 888-74-27 Максим Жуковский или обращайтесь в Культурный центр им.Джавахарлала Неру ул.Воронцово Поле, 9 с 10 апреля 2015 г., с 10.00 до 21.00 ежедневно.

Дата и время: 29 апреля 2015 года, 17:00.

Место проведения: Сиреневый бульвар, дом 4, ИПКиППК ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».