Впервые в вузе – новый подход к восстановлению и адаптации спортсменов! Мастер-класс по Кундалини йоге

Уважаемые сотрудники, преподаватели и студенты!

Предлагаем вам познакомиться с практикой, которая благодаря точному воздействию на нервную и эндорфинную системы организма обеспечивает заряд позитивного настроя, восстановление после тяжелых физических нагрузок.

Также обеспечивается многосторонняя тренировка:

- слаборазвитых внутренних мышц
- сердечно сосудистой системы
- лимфатической системы
- дыхательной системы
- эндокринной системы

Участникам необходимо при себе иметь коврики и питьевую воду.

Мы ждем вас 14 ноября 2013г. в 14.30 в спортивном корпусе ГЦОЛИФК, в зале № 205 (зал гимнастики)!