



Выбор клуба - мероприятие ответственное, хотя бы потому, что от этого зависит, будете ли вы вообще заниматься йогой.

Пару лет назад в Москве появилось, пожалуй, одно из самых уютных мест для занятий йогой - студия NYM Yoga & Spa. Практически все преподаватели в NYM Yoga & Spa - русские, но каждый из них проходил практику в Индии. В прошлом году открылся второй зал, также в центре Москвы. В нем также есть и магазин с одеждой и аксессуарами для йоги, и SPA с массажами и косметическими процедурами. А еще кафе с органическими чаями и здоровой пищей и WiFi.

Мария Митрофанова, одна из ведущих преподавателей московского Аштанга-йога центра, открыла ЙогаДОМ в Петровском переулке. Здесь есть библиотека, кафе и собственно зал. Занятия начинаются с 7:30. Помимо йоги, здесь можно заниматься хи конг, вьетнамской разновидностью цигуна, которую преподает Ким Канг Тьен, один из лучших мастеров этой практики в нашем городе. Кроме того, администраторы ЙогаДома всегда вас оповестят о самых интересных и значимых предстоящих семинарах по йоге в Москве.

Пять залов Центра йоги Айенгара и сети Yoga Practica имеют статус VIP:

«Восток-Запад» (его отличает домашняя обстановка), «Лотос» (большой выбор аюрведических процедур), «Армита» (оформление в индийском стиле), Yoga Practica в Перово (основной упор на индивидуальные занятия), Yoga Practica в Николоворобинском (представлены: айенгара, йога-нидра, йога-медитация). В указанных залах существуют и терапевтические классы: например, «Проблемы спины» или «Женское здоровье». Занятия здесь учитывают указанные проблемы со здоровьем (проблемы с суставами, сколиоз, некоторые функциональные расстройства, глубокая усталость). Все они требуют особого подхода, и преподаватель обязательно составит для вас индивидуальную программу. Приятным дополнением к занятиям йогой станут аюрведические массажи, дающие телу расслабление и легкость, избавляющие от

токсинов, дающие оздоровительный и омолаживающий эффект. Все процедуры ведут индийские специалисты по аюрведе.

Занятия йогой комфортны не только в специализированных заведениях. В клубе Палестра Sport (в районе метро Сокол) есть замечательное организованное йога-пространство - Yoga Lounge. Занятия проходят в небольших группах - от 3 до 6 человек. Преподают йогу, саундинг, цигун и другие практики. Домой можно будет не спешить: к вашим услугам кафе, бассейны, SPA.

Источник: www.fashiontime.ru .