

«ЗДОРОВЬЕ – позволяет! Йога для здоровых людей»

Онлайн-курс Ольги Бишоп из 12 занятий в июне 2021

ОПИСАНИЕ КУРСА

«А давайте притворимся, будто мы здоровы и нет никаких проблем?»

Так часто в последнее время озвучивается тема терапии, как будто в йогу приходят только люди ослабленные и «измученные нарзаном». Да, это правда, что времена трудные, и досталось всем. И вместе с тем...

“Лично мне хочется также более активную практику. Этот ковид действует на меня удручающе и мне помогает активность.”

Когда «Возрождение к Жизни» уже случилось, когда «Здоровье и Энергия» восстановились и мы чувствуем в себе силы двигаться дальше, жить нормально, развиваться, полноценно заниматься йогой – самое время пришло для этого курса. Если период восстановления для вас еще не закончен полностью, я рекомендую этот курс пока пропустить.

Кому будет полезен ЭТОТ курс?

Женщинам и мужчинам, молодым и зрелым, преподавателям йоги, у кого есть внутренняя потребность развиваться и познавать себя, кто хочет получить опыт сознательной и глубокой практики йоги.

Занятия не для новичков.

Будут все перевернутые позы, прогибы, позы стоя и все группы поз, Пранаямы сидя и лежа, на уровни 1 и 2. Предполагается, что участники имеют стаж практики йоги Айенгара от 2 лет, умеют выполнять Сарвангасану и Ширшасану,

Курс направлен на улучшение и сохранение хорошей физической формы и самочувствия, а также на развития творческих способностей для самовыражения и самореализации.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Все занятия проходят **онлайн на платформе Zoom.**

Видео запись занятия будет доступна участникам на следующий день после занятия. Ссылка будет отправлена вам на e-майл.

Время занятий: 9:00 -11:00 EST. Это 16:00 – 18:00 Московского времени. Используйте сайт timeanddate.com, чтобы узнать, где который час.

1	01.06	вт	1 занятие. Активная практика. Развиваем гибкость. Наклоны вперед. Фасциальные цепочки. Задняя поверхность тела.
2	03.06	чт	2 занятие. Восстанавливающая практика. Пранаяма Глубокое восстановление Нервной системы. Снятие физической усталости
3	05.06	сб	3 занятие. Семинар «5 Первоэлементов и 5 Пран» Внимание на выравнивание и точность выполнения поз. Пранаяма и Асаны.
4	08.06	вт	4 занятие. Активная практика. Развиваем выносливость. Позы стоя и балансы.
5	10.06	чт	5 занятие. Восстанавливающая практика. Как вылезти из состояния депрессии.
6	12.06	сб	6 занятие. Семинар «Здоровье Репродуктивной системы» Как стоит личную практику женщинам при нарушениях цикла, мужчинам – для укрепления здоровья
7	15.06	вт	7 занятие. Активная практика. Руки, плечи, грудная клетка. Прогибы назад. Асаны для укрепления мышц шеи и рук, восстановления баланса в области плеч, шеи, головы.
8	17.06	чт	8 занятие. Восстанавливающая практика. Как выжить после стресса? Эмоциональная устойчивость и ментальный стресс – что это такое. Программа для сердца. Пранаяма и Асаны.
9	19.06	сб	9 занятие. Семинар «Здоровье ног» Все про стопы, продолжение темы про колени, начатой в апреле.
10	22.06	вт	10 занятие. Активная практика для укрепления всего тела.
11	24.04	чт	11 занятие. Восстанавливающая практика. Пранаяма и пратьяхара. Путь к более высоким ступеням Йоги.
12	26.06	сб	12 занятие. Семинар «Тазобедренные суставы» Причины и профилактика проблем ТБС. Продолжение темы, начатой в апреле.

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ И ОПЛАТА

1 занятие – 900 руб / \$11.99 / €9.8

АКЦИЯ! При покупке **до 31 мая** – скидки до 40%



Купите 12 занятий - скидка 40%,
8 занятий - скидка 30%,
4 занятия - скидка 20%!

СТОИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ В ИЮНЕ

С учётом скидок, при оплате до 31 мая:

12 занятий - 6480 руб / \$86 / €70

8 занятий - 5040 руб / \$67 / €55

4 занятия - 2880 руб / \$38 / €31

Чем больше занятий вы купили, тем дешевле стоимость одного занятия.

Как оплатить:

В рублях:

на карту Тинькофф, по номеру телефона +79126755035
или по ссылке <https://www.tinkoff.ru/rm/bishop.olga1/6oQZX15385>

Если вы оплачивали раньше на карту Сбербанка – реквизиты поменялись!
Напишите мне, я вышлю вам новые!

В Евро и Долларах США:

Используйте мобильное приложение **Wise**, и сделайте платеж не выходя из дома, или оплатите в офисе вашего банка. Загрузить приложение можно по ссылке <https://wise.com/>

Напишите мне, и я вышлю реквизиты для оплаты отдельным письмом лично вам вместе с пошаговой инструкцией, как сделать платеж.

После оплаты пришлите мне, пожалуйста, скриншот платежа.

До скорой встречи на занятиях!
Жду вас с нетерпением!

