



"**Baby yoga**" - переводится на русский язык как "младенческая йога" или "йога для малышей", она имеет четко выраженный характер партнерской или, в терминах сегодняшнего дня, «парной йоги». Исходя из термина, практика приносит пользу, выгоду маме и ребенку!

Что курсы дадут мамам?

- Основные элементы практики бэби-йоги – движения на основе плавных и последовательных асан (поз) в комбинации с дыханием, помогут мамам оставаться всегда в форме: ровная осанка, укрепленные мышцы живота, рук, ног, тазового дна, свобода в плечах и уменьшение лишних объемов.
- Йога так же поможет сбалансировать гормональный фон, что приведет к более стабильному эмоциональному состоянию, спокойствию.
- Включится в работу саморегуляция всех физиологических процессов и занимающиеся обретут естественное здоровье.
- Занятия йогой положительно влияют на деятельность мозга, благодаря чему энергия направится в конструктивное русло, и жизненные задачи будут решаться намного эффективней и проще.
- Дыхание помогает очищать кровь и легкие, получать энергию и осознание.

Ну а какая же польза для ребенка?

- Комбинация прикосновений, поглаживаний, объятий, совместных движений и звука оказывает воздействие на все органы чувств ребенка, естественно стимулируя их, вы сможете ребенку более полно познавать окружающий мир.
- Специальные позы и упражнения позволят улучшить пищеварение малыша и избавить его от колик.
- Сбалансированная нагрузка способствует физическому укреплению тела малыша.

Подробнее о курсе Беби-йога

Автор: Yoga Krasnodar

01.04.2012 10:44 - Обновлено 04.04.2012 12:46

- Занятия беби-йогой стимулируют все жизненно важные функции и организма ребенка, включая пищеварительную и нервную системы, что поможет младенцу лучше спать, а поведение ребенка станет более уравновешенным, ваш малыш сможет лучше справляться со стрессами и потрясениями.

- Через большой объем качественного внимания с вашей стороны ребенок будет учиться взаимодействовать с окружающими и активно включаться в игру.

- Глубокая релаксация, будучи неотъемлемой частью йоги, поможет ребенку следовать за вашим процессом и после насыщенных движений, массажа и общения, отдохнуть или заснуть рядышком.

Беби-йога поможет маме и малышу лучше узнать друг друга, способствуя более насыщенному общению!

Цель курса – наделение вас практическим мастерством и профессиональной уверенностью за сравнительно короткое время. Вы можете быть уверены в безопасности и эффективности каждого движения. Потому что на разработку каждого движения беби-йоги ушли годы исследований. Полученные результаты по сей день продолжают пересматриваться и подтверждаются через все новые исследования физиологии и психологии развития ребенка, а также в области послеродового здоровья матери.

Что Вас ждет на курсе по Беби-йоге:

- От индийского детского массажа к адаптированной йог

Подробнее о курсе Беби-йога

Автор: Yoga Krasnodar

01.04.2012 10:44 - Обновлено 04.04.2012 12:46

