

Женская йога

Автор: Yoga Krd

28.02.2012 14:19 - Обновлено 10.03.2015 16:33

Я выделяю женскую йогу как отдельное направление, так как в классическом варианте йога преимущественно является мужской практикой. Женская йога предназначена для того, чтобы поддерживать женщину в разные периоды ее жизни, помогать ей справиться с теми изменениями, которые с ней происходят.

Естественн



ое состояние Женщины - это расслабленность, мягкость и гармоничность. Женщина дарит тепло и уют, освещает все вокруг, любит своего Мужчину.

Мы живем в крупном мегаполисе, постоянно куда-то спешим, важные встречи, переговоры, стрессы...как белка в колесе.... А так хочется тишины, спокойствия, состояния внутренней гармонии, чтобы все у всех было хорошо...

Все мы знаем, что от состояния Женщины зависит «погода в доме». Женщина –это источник покоя и умиротворения, если же Женщина напряжена, постоянно думает о работе, то каково будет состояние у ее семьи и тех, с кем она общается?

Женщине нужны минуты истинного глубокого расслабления, единения с собой и

Женская йога

Автор: Yoga Krd

28.02.2012 14:19 - Обновлено 10.03.2015 16:33

гармонизации своего состояния, тогда и отношения с семьей, близкими, и всеми окружающими людьми перейдут на качественно новый уровень и заиграют совершенно иными красками.

Классы по Женской йоге созданы именно для этого. Мы занимаемся собой, своим физическим, эмоциональным и ментальным состоянием. И чем дольше сохранится это Ваше состояние, и чем ближе Вы будете подходить к тому, чтобы оно было с Вами всегда, тем радостнее и светлее будет Ваша Жизнь.

Женщине нужны минуты истинного глубокого расслабления, единения с собой и гармонизации своего состояния, тогда и отношения с семьей, близкими, и всеми окружающими людьми перейдут на качественно новый уровень и заиграют совершенно иными красками.

Вообще, Женщине в разные периоды жизни нужны разные практики, как мне кажется, До зачатия и через несколько лет после родов подходит Женская йога, [во время беременности](#) - [Йога для беременных](#)

, после родов -

[Йога после родов](#)

и

[Йога для мам с малышами](#)

.

[О регулярных занятиях в Краснодаре Вы можете узнать здесь.](#)

Если у вас остались вопросы, то можете задать их, воспользовавшись формой обратной связи на сайте или написав на е-мейл Anna@yogakrasnodar.ru , или позвонив по тел.: 8 918 019 64 98.

Анна Нива

Женская йога

Автор: Yoga Krd

28.02.2012 14:19 - Обновлено 10.03.2015 16:33
