



ЙОГА

№ 2 2003

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

НАДО МЕНЬШЕ ДУМАТЬ!
время хатха йоги

ПУСТОТА ИЛИ НАПОЛНЕННОСТЬ
буддийский мастер в поисках истины

БРАХМАЧАРЬЯ
с точки зрения жаждущего ниродха самца

ЙОГА И ВИПАССАНА
внутренняя работа

КАК МЫ ЕЗДИЛИ ПОБЕЖДАТЬ
чемпионат по йога-спорту 2003

БЕРЕМЕННОСТЬ И ЙОГА
помогите себе сами

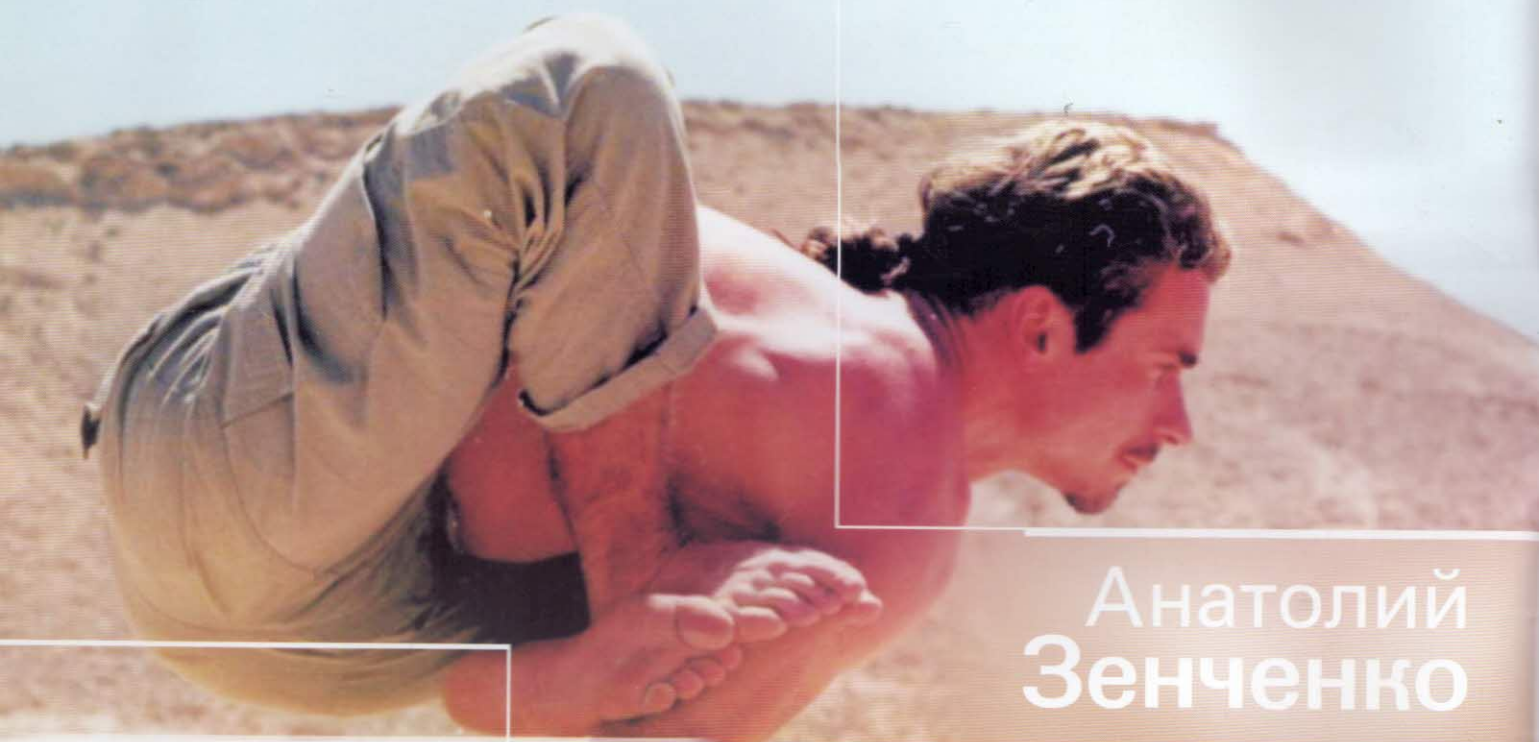
БХАКТИ ЙОГА
all you need is love

МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ
раздвинуть границы тела и ума

ЙОГА В ДВОЕМ
практика асан с партнером

ХАНУМАНАСАНА
подношение преданности

Цикл выездных семинаров под Москвой



Анатолий
Зенченко

Цикл состоит из четырех семинаров. Основная цель курса - изучение йоги с самого начала, целостное и упорядоченное изложение тренировочных практик от простого к сложному. Это даст возможность отстроить собственную практику в соответствии с Вашими целями и исходя из собственных ощущений. Благодаря этому йога станет частью именно Вашей жизни.

Первый семинар состоится с 28 по 30 ноября. Азы теории и практики: очистительные процедуры, принципы исполнения асан, основы дыхательных техник (пранаямы), созерцательные практики. Семинары будут проходить на базе отдыха под Звенигородом.

Начинающим - уникальный шанс начать практику «с нуля», шаг за шагом, никуда не торопясь, никого не догоняя.

Опытным - возможность заполнить пробелы и приобрести целостное видение практики.

Инструкторам - сформировать методику преподавания, охватывающую все аспекты учения Хатха йоги.

Анатолий Зенченко - двукратный чемпион мира по артистич-йоге. Один из самых известных преподавателей йоги на территории постсоветского пространства и за рубежом. С большим успехом его семинары проходят в Англии, Ирландии, Израиле и в других странах. Является официальным представителем Международной Федерации Йоги.

Записаться на семинар и получить дополнительную информацию Вы можете по телефонам **8-901-750-79-71, 302-65-63**, в Интернете на сайтах www.yoga.kiev.ua и www.hathayoga.narod.ru или по электронной почте: anatoks@ibc.com.ua, osen_@pochtamt.ru

