

ОБУЧЕНИЕ ПО КИТАЮ

Курсы йоги

Bikram Hot Yoga

Разработанное Бикрамом Чаудхури (Bikram Choudhury), это направление больше обращено к так называемой горячей йоге (Hot Yoga). Практикуется в комнате, нагретой до 95-100 градусов, что располагает к более легкому растяжению мышц и усиленному потоотделению - необходимому компоненту очищения организма. Бикрам - это набор из 26 поз, но не все они используются в горячих комнатах. Бикрам-йога бешено популярна в США. Американцы - люди практичные и часто - излишне полные. Поэтому предпочитают тренировки, дающие быстрые и понятные эффекты, например похудение. Бикрам-йога позволяет достичь этого быстро, по крайней мере, по сравнению с остальными стилями. Плюс избавляют от шлаков почти так же, как сауна.

В школе работают тренеры, которые лично были учениками Бикрама Чаудхури. Занятия ведутся на английском языке.

Стоимость: EUR 22.-/занятие. Во время занятий выдаются два полотенца и коврик. Студии также оборудованы душевыми кабинами

Yoga Yard

Школа предлагает курсы хатха-йоги различных уровней: от начального до продвинутого. Группы маленькие (примерно по 6-10 человек), что способствует более близкому контакту между учеником и тренером. В школе работают мастера со знанием нескольких языков. Часто приглашаются преподаватели из-за рубежа, которые делятся своим опытом не только с тренерами школы, но и с ее учениками. Стоимость: EUR 15.-/занятие. В школе Вы также можете приобрести специальные товары для занятий йогой.

Yogi Yoga

Школа Yogi Yoga есть во всех крупных городах Китая: Пекин, Шанхай, Гуанджоу, Чунцин и др. Самый известный преподаватель школы – Мохан – мастер йоги из Индии. В Пекине занятия проводятся в знаменитом парке Храм Неба, который знаменит своими тишиной и безмятежностью. Во время занятий упор делается на умение управлять стрессовыми ситуациями и медитации. В школе также проводятся тренинги для преподавателей йоги. Стоимость: EUR 15.-/занятие.

Beijing Yoga

ОБУЧЕНИЕ ПО КИТАЮ

Школа Beijing Yoga предлагает курсы классической аштанга-йоги (йога по воплощению "восьми конечностей", самый интенсивный вид йоги с точки зрения физической нагрузки) всех уровней; курсы горячей йоги (или бикрам-йоги), йоги для детей, хатха-йоги и йоги для беременных. В школе преподают высококлассные профессионалы.

Стоимость: EUR 40.-/индивидуальное занятие, EUR 75.-/индивидуальное занятие на дому, EUR 15.-/групповое занятие.

**Стоимость услуги бронирования уроков- 30 EUR/чел;
(комиссия агентств 10%)**