**Международная Высшая Школа**

**Практической Психологии (SPPA)**

**приглашает на занятия йогой и медитацией**

**с 14 ноября 2014 г.**

***В программе:***

**1. Простые асаны для укрепления спины и снятия усталости. Работа с дыханием в Дзен медитации.**

**Практические занятия: 18.15 –19.15 (206 ауд.)**

**Цикл занятий по данной теме по пятницам: 14, 21, 28 ноября и 5, 12 декабря**

***проводит Клавдия Гербредере – руководитель центра йоги «Махатма» (Даугавпилс); сертифицированный преподаватель йоги и медитации; занимается йогой Айенгара более 20 лет, Дзен-медитацией 15 лет; обучает йоге и медитации в течение 15 лет.***

**2.** **Асаны для женского и мужского здоровья. Освоение правильной последовательности асан, способствующих улучшению физического и психологического состояния.**

**Практические занятия: 18.15 –19.15 (206 ауд.)**

**Цикл занятий по пятницам: 9, 16, 23, 30 января и 6 февраля**

***проводит Инга Рассудкова – старший преподаватель центра йоги «Махатма» (Даугавпилс); физиотерапевт; сертифицированный преподаватель йоги; занимается йогой Айенгара более 15 лет, обучает йоге в течение 10 лет.***

Цена абонемента на 5 занятий - 38 евро

Разовое занятие - 8.50 евро

Цена абонемента на 5 занятий для студентов и пенсионеров - 30 евро

Разовое занятие - 7 евро

**Для участия в занятиях йогой необходимо взять форму: футболку и лосины из хлопка**

**Занятия проводятся по адресу: Рига, ул. Бруниниеку, 65**

**Предварительная запись обязательна!**

 **Запись по телефону: +371-67-506-257**

 **+371-26-529-659**