

Особая йога для особых детей

Виктория Занкина
Специализированный детский
преподаватель йоги
С 2005 и по сей день!

Йога - это когда я отдыхаю и набираюсь сил!

→ Как набраться сил?

Укреплять все мышцы тела, крупные и мелкие, снаружи
внутри

Дышать спокойно и глубоко, внимание внутри

→ Как отдохнуть?

Поставить мысли на паузу

Убрать из тела дискомфорт

АХИМСА - НЕНАСИЛИЕ



Йога - это вернуть себя себе!

- ❖ Это моё тело!

Чувствую руки, чувствую ноги - могу делать разные движения, потому что мне это приятно

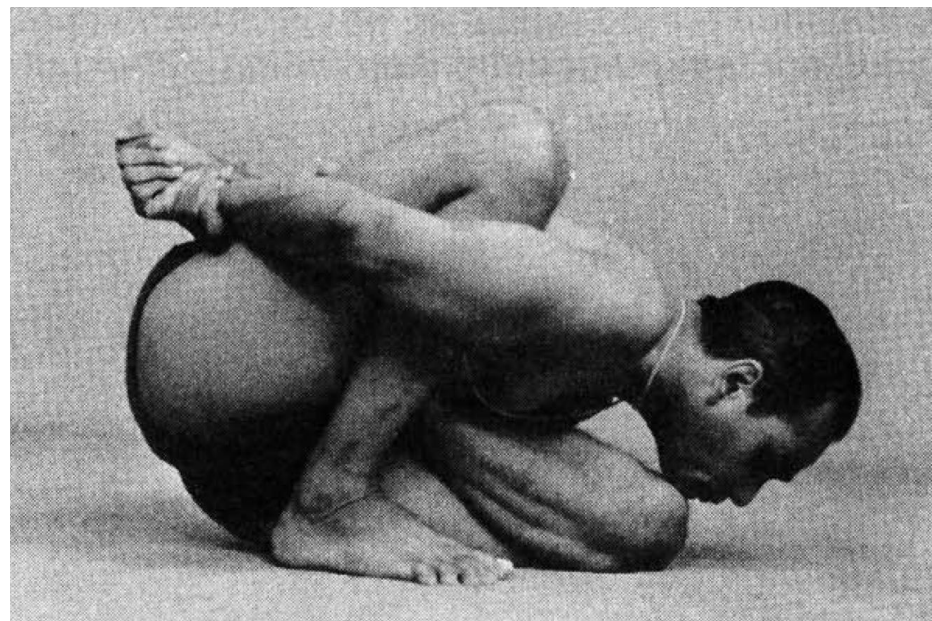
- ❖ Это моё дыхание!

Глубокий спокойный вдох и выдох в любом месте, когда хочу

- ❖ Это моё время для себя!

Не соревнуюсь, не зарабатываю награду

Чем отличается особая йога? Мы видим и принимаем как есть



Почитать и посмотреть больше!

★ Facebook

<https://www.facebook.com/pg/vzankinayoga>

★ Instagram

<https://www.instagram.com/victoriazankina/>

УВИДИМСЯ НА ЗАНЯТИЯХ

И НА СЕМИНАРАХ!

