



ЕЖЕДНЕВНО | YOGA & FIT | ЙОГА & ФИТ | Центр СемиЗнание и [Клуб Йога | Наука Души | Сила Духа | СемиЗнание](#)

на САЙТЕ <https://semiznanie.ru/practice/yoga-fitness>

в ВК <https://vk.com/yogafitsemiznanie>

Ежедневные практики по Йоге и Фитнес Йоге

Йога & Фит | Фитнес Йога — одно из самых энергичных и распространенных направлений в йоге. Предназначен этот молодой стиль для людей, которые считают древнюю практику религией и побаиваются сложных асан. Отвечая на вопрос **Yoga & Fit** — выжимка лучших практик и методик, которые существуют сейчас или существовали ранее. Уникальный синтез современных тренировок и древних техник. **Три основы Йога & Фит** — эффективность, безопасность и простота.

Ведущий: Николай Дмитриев <https://vk.com/udmen>

Ведущий: Андрей Шаронов <https://vk.com/dobermanzen>

ОТЗЫВЫ ЧИТАЕМ И ПИШЕМ ЗДЕСЬ https://vk.com/topic-170375312_39629238

КЛУБ ЙОГА | НАУКА ДУШИ | СИЛА ДУХА

в ВК <https://vk.com/yogasemiznanie>

в ФБ <https://www.facebook.com/groups/yogasemiznanie>

на САЙТЕ <https://semiznanie.ru/napravleniya-yoga-tantra-dao-dzen/club-yoga-science-soul>

ПРАКТИКИ ПРОВОДЯТСЯ:

АДРЕС 2 | г.Москва, м.Китай-город или м.Таганская, Котельническая наб 1/15 корп А, Студия OUM

АДРЕС 1 | г.МОСКВА 1-я ул.Бухвостова 12/11, корп.16. м.Преображенская Площадь, (последний вагон из центра, из стеклянных дверей направо, потом налево на верх).

!Заходим в "НИИДАР-НЕДВИЖИМОСТЬ". Подходим к турникету и говорим, что в ИП

СЕРЕДА, показываем удостоверение личности, проходим турникет и дальше по стрелочкам на фото 1 идём до места! ! **ВНИМАНИЕ: НАВИГАТОР ПРИВЕДЁТ ВАС К КОРПУСУ 16, НО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, ТАМ ПРОЕЗДА И ПРОХОДА НЕТ!!! ПОЭТОМУ СТАВТЕ АДРЕС "НИДАР-НЕДВИЖИМОСТЬ"- ЭТО ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПРОХОДНАЯ!!!!**

Мы всех встречаем перед турникетом **за 15 минут до начала практики**
ДЛЯ ПРОПУСКА: на мобильный или вацап **присылаем свои ФИО**

Пропускная система, **с собой берем паспорт.**

КОВРИКИ БЕРИТЕ СВОИ!!!!

С СОБОЙ | СВОБОДНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ПРАКТИК | КОВРИК | ВОДА
ГРУППА

ПОНЕДЕЛЬНИК / СРЕДА / ПЯТНИЦА.

ВТОРНИК / ЧЕТВЕРГ / СУББОТА

с 07-00 до 09-00

с 19-00 до 21-00

СТОИМОСТЬ

ОДНОРАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ | 2 часа | 1 000 р.

АБОНЕМЕНТ:

5 занятий | 4 000 рублей

10 занятий | 6 000 рублей

30 занятий | 30 дней подряд | 12 000 р

С собой: хорошее настроение / коврик / одежда для занятий / вода в непроливайках / тапочки

ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!!

ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ

[Центр медитации и отдыха СемиЗнание](#) +74997034523, +79857173103

Подтверждение записи переводим на

Карта Сбербанка 4276 3801 4872 2155 / +79857173103

Андрей Алексеевич Ш

Чек присылаем на вацап +79857173103

Пример сообщения

Название практики / ФИО / Дата участия /

МегаПлатная услуга:

Закрою третий глаз

Опущу кундалини

Ззаберу сидхи

Дорого / Очередь большая / записываться заранее



ЙОГА & ФИТ | ЙОГА и ФИТ | ЕЖЕДНЕВНО



ЙОГА & ФИТ | ЙОГА и ФИТ | ЕЖЕДНЕВНО

