



Детская Йога | Kids Yoga | Центр СемиЗнание

САЙТ <https://semiznanie.ru/practice/kidsyoga>

ВК <https://vk.com/kidsyogasemiznanie>

---

Через Детскую Йогу дети развивают и раскрывают в себе:

Укрепление Здоровья / Познание своего тела / Знакомятся с энергиями / Умение проявления своих эмоций / Позитивный взгляд на мир / Умение управлять эмоциями, чувствами, энергиями / Умение слушать себя и окружающих / Развивает в себе ответственность к себе и миру / Раскрывает в себе способности и таланты / Укрепляет мышечный корсет, развивает координацию движений / Развивает гибкость тела, улучшение осанки / Раскрывается взаимодействие с людьми, как со сверстниками так и с людьми разных возрастов / Раскрывается индивидуальность / Состояние расслабленности / Умение работать со страхами / Развитие воображения, мышления, развитие творческих способностей / и многие другие качества полезные в Жизни, которые ребёнок учится применять и углублять.

---

**Ведущие:**

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

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

---

**ВОЗРАСТ ПО ГРУППАМ**

от 3 до 6 лет

от 6 до 12 лет

---

**ЕЖЕДНЕВНО**

Приходить за 20 минут до занятий для переодевания.

---

**УТРО**

ГРУППА 3-6 | с 09:00-10:00

ГРУППА 6-12 | с 10:00 до 11:30

**ВЕЧЕР**

ГРУППА 3-6 | с 16:00-17:00

ГРУППА 6-12 | с 17:00 до 18:30

---

**АДРЕС** | г.Москва, БЦ "Красный Богатырь", ул.Краснобогатырская, д.2, стр.1 -  
Центральная проходная, далее стр.72

Мы всех встречаем перед турникетом за 20 минут до начала практики

**ДЛЯ ПРОПУСКА:** на мобильный или вацап присылаем свои ФИО

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

---

## **КОВРИКИ БЕРИТЕ СВОИ!!!!**

**С СОБОЙ:** лучезарное настроение, коврик, одежда для занятий, вода в непроливайках

---

**Одноразовое посещение:** 800 рублей

---

## **АБОНЕМЕНТ В ГРУППУ:**

**5 занятий:** 3000 рублей

**10 занятий:** 4000 рублей

---

## **ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!!**

**ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ**

Центр медитации и отдыха СемиЗнание

+74997034523, +79857173103

**Подтверждение записи переводим на**

Карта Тинькофф 5536 9140 5046 4878 / +79857173103

Карта Сбербанка 4276 3801 4872 2155 / +79857173103

Андрей Алексеевич Ш

Чек присылаем вацап +79857173103

**Пример сообщения**

Название практики / ДАТА / ФИО

---

**Коврики для йоги, тантры, фитнеса, практик, медитации и массажа в интернет магазине СемиЗнание**

**ЗДЕСЬ** <http://shop.semiznание.ru/kovriki-yoga-sport>

---

**Доски Садху ручной работы** для практики гвоздестояние и лежания на гвоздях!

Для новичков и не только. С разным шагом гвоздей.

**Здесь:** <http://shop.semiznanie.ru/doski-sadhy>

---

**Центр медитации и отдыха СемиЗнание**

[semiznanie.ru](http://semiznanie.ru) , [semiznanie@mail.ru](mailto:semiznanie@mail.ru), +74997034523, +79857173103

**Центр медитации и отдыха СемиЗнание в соц.сетях:**

в ВК: <https://vk.com/semiznanie>

**ПОДПИСАТЬСЯ НА РАССЫЛКУ:** [https://vk.com/app5898182\\_-48949268#s=141691](https://vk.com/app5898182_-48949268#s=141691)

**Наши каналы в месенджерах:**

**в whatsapp:** <https://chat.whatsapp.com/DkCFDmKVFmH7CGEW1tUXca>

**в telegram:** [t.me/semiznanie](https://t.me/semiznanie)

*В этих каналах мы напоминаем о наших практиках, медитациях, семинарах, сатсангах и.т.д.*

*Новости и Анонсы Центра медитации и отдыха СемиЗнание.*

*Размещают сообщения только Админы, без болтовни и левого спама.*

*Когда люди выходят из наших каналов, мы без обид и без плевков в спину, вышел, так вышел.*

**Наш СемиЗнание Интернет-Магазин-** товары для духовного и физического здоровья:

<http://shop.semiznanie.ru>