Автор: Doberman
01.05.2021 00:00




**ЕЖЕДНЕВНО | 07:00-09:00 |Сурья Намаскар | Surya Namaskar | Центр медитации и отдыха СемиЗнаниев**
**на САЙТЕ** https://semiznanie.ru/practice/surya-namaskar-yoga
**в ВК** https://vk.com/suryanamaskaryogameditation
**Ведущие:**
Андрей Шаронов https://vk.com/dobermanzen
Ассистент..

**ОТЗЫВЫ О ПРАКТИКЕ ЧИТАЕМ ЗДЕСЬ:**
**в ВК**: https://vk.com/topic-166998831_39123457
**на САЙТЕ:** https://semiznanie.ru/practice/surya-namaskar-yoga
**СТАТЬИ ПРО СУРЬЯ НАМАСКАР**
**в ВК**: https://vk.com/@suryanamaskaryogameditation
**на САЙТЕ:** https://semiznanie.ru/practice/surya-namaskar-yoga
**ПРО ЙОГУ | КЛУБ ЙОГА | НАУКА ДУШИ | СИЛА ДУХА:**
**в ВК:** https://vk.com/yogasemiznanie
**в ФБ:** https://www.facebook.com/groups/486285971824418
**на САЙТЕ:** https://semiznanie.ru/napravleniya-joga-tantra-dao-dzen/club-yoga-science-soul

Примечание: Справка из крематория не является причиной пропуска практик и на следующий месяц не переносятся!!!

**ПРАКТИКИ ПРОВОДЯТСЯ:**
**ЕЖЕДНЕВНО | РЕГУЛЯРНО**
с 07-00 до 09-00
**АДРЕС**: г.Москва, м.Таганская или м. Октябрьское поле

**?КОВРИКИ БЕРИТЕ СВОИ!!!!**

Автор: Doberman
01.05.2021 00:00

**СТОИМОСТЬ:**
**ОДНОРАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ** | 1000 р
**АБОНЕМЕНТ:**
5 занятий | 4 000 рублей
10 занятий | 6 000 рублей
30 занятий | 30 дней подряд | 12 000 р

**ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!!**
**ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ**
Центр медитации и отдыха СемиЗнание
ТГ / MAX / ВАЦАП / +79857173103

**МегаПлатная услуга:**
- *Закрою третий глаз,*
- *Опущю Кундалини ,*
- *Заберу сидхи,*
- *Натяну Муладхару на Аджану.*
- *Дорого | Очередь большая | Записываться Заранее*




**Про Сурью Намаскар кратко:**
Слово Сурья означает «Солнце». Солнце поддерживает своей энергией все живое на земле. Практика Сурья Намаскар (синхронизация с Солнцем) предназначена для того, чтобы вы пропитались этой энергией.
Сурья Намаскар — очень известная техника в йоге, один из наиболее употребляемых методов для поддержания здоровья и энергичной, активной жизни. И в то же время она является подготовкой к духовному пробуждению и, как результат, — к расширению сознания.
Идеальное время для занятия практикой Сурья Намаскар — восход солнца, наиболее спокойное время, когда атмосфера наполнена солнечными лучами, столь важными для человека. Если практика по утрам невозможна — ее можно делать в любое другое время, но обязательно на пустой желудок, через 3-4 часа после еды. Время перед ужином (5-6 часов вечера) также хорошо подходит для практики, так как комплекс

Автор: Doberman
01.05.2021 00:00

Сурья Намаскар стимулирует огонь пищеварения.









Автор: Doberman
01.05.2021 00:00

