



ЙОГА **ИНТЕНСИВ** **"ЦВЕТЕНИЕ ЛОТОСА"** | **YOGA** **INTENSIV** | Центр **Семизнание**
в ВК <https://vk.com/yogaintensivlotus>

на САЙТЕ <https://semiznanie.ru/practice/joga-intensiv-lotos>

"Белый лотос - прекрасный символ. Белый цвет означает многомерность, потому что в белом цвете представлены все цвета радуги. Лотос растет в озере, однако вода не касается его. Ты в этом мире, но ты не от мира сего." **Ошо**

ОТЗЫВЫ ЧИТАЕМ И ПИШЕМ ЗДЕСЬ: https://vk.com/topic-175763282_39417147

СТАТЬИ ПРО ЛОТОС И ЙОГУ

в ВК: <https://vk.com/@yogaintensivlotus>

на САЙТЕ: <https://semiznanie.ru/practice/joga-intensiv-lotos>

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-joga-tantra-dao-dzen/club-yoga-science-soul>

ЕЖЕМЕСЯЧНО | ПО СУББОТАМ | 12:00-21:00

2023 ГОД

ЯНВАРЬ 28 / ФЕВРАЛЬ 25 / МАРТ 25 / АПРЕЛЬ 29 / МАЙ 27 / ИЮНЬ 24 / ИЮЛЬ 29 /
АВГУСТ 26 / СЕНТЯБРЬ 23 / ОКТЯБРЬ 28 / НОЯБРЬ 25 / ДЕКАБРЬ 30

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

Ассистент:

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

?**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!!!!**

ВЫЕЗДНОЙ ИНТЕНСИВ | ЛЮБОЙ ГОРОД РОССИИ

ВОЗЬМИ С СОБОЙ: ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, КОВРИК, ОДЕЖДА ДЛЯ ПРАКТИК,
ВОДА В НЕПРОЛИВАШКАХ.

СТОИМОСТЬ | 4 000 р

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

Сообщение присылаем вацап +79857173103

Пример сообщения

Название практики / дата / ФИО



Всеобъемлющий метод поз семи лотосов состоит из семи янтр, выполняемых в позе лотоса и связанных с семью методами дыхания:

1. Пламенеющий лотос или пема барва для открытой задержки.
2. Изогнутый лотос или пема гьепаддя направленной задержки.
3. Сплетенный лотос или пема нилва для закрытой задержки с объединением верхней и нижней пран.
4. Висящий лотос или пема дингва для закрытой задержки с подтягиванием снизу.
5. Качающийся лотос или пема трилва для задержки со втягиванием.
6. Прыгающий лотос или пема беппа для быстрого выдоха.
7. Ползущий лотос или пема чугпа для пустой задержки.



<http://shop.semiznanie.ru>