**[losklana\_project](https://www.instagram.com/losklana_project/" \o "losklana_project)**

Как правильно выбрать для себя направление по йоге?  
🧘‍♀Рекомендуем начать с классической хатха-йоги. Занятия подходят для любого уровня подготовки, преподаватель всегда предложит альтернативные варианты выполнения упражнений (как для облегчения, так и более глубокой работы).  
🧘‍♀Нужно ли готовиться к занятию йогой?  
Рекомендовано не есть за 1-2 часа до начала занятий.  
Приходите заранее, оставляйте себе 5-10 минут на спокойную подготовку, заполнение документов и знакомство с преподавателем, если Вы впервые посещаете студию йоги.  
🧘‍♀Как часто следует заниматься йогой?  
2-3 раза в неделю. Обязательно оставляйте себе дни для восстановления после занятий. Также не пропускайте. Установлено: за неделю мышцы успевают забыть, чему научились. Регулярная практика позволит поддерживать физический и эмоциональный уровни на достойном уровне. Не бойтесь вернуться и вновь начать, если по какой-то причине "выпали" из графика.  
🧘‍♀В чем заниматься йогой?  
Для практики йоги подойдет удобная, дышащая одежда, которая не стесняет движений. Вы можете принести свой коврик или воспользоваться нашими. Все оборудование предоставляется бесплатно. Заниматься босиком удобнее и безопаснее. Можете использовать носочки, если необходимо. Вне зала можете ходить в сменной обуви или босиком.  
🧘‍♀Как проходит занятие по йоге?  
Групповое занятие длится 90 минут. Телефоны отключены! Внимание на том, что происходит с Вами. Не думайте, что кто-то (кроме преподавателя) будет следить за тем, что Вы делаете. И сами постепенно учитесь смотреть лишь на себя и внутрь себя.  
Остались вопросы - пишите в direct или звоните по телефонам в шапке профиля.  
  
[#ЛоскутоваСветЛана](https://www.instagram.com/explore/tags/%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0/), [#losklana](https://www.instagram.com/explore/tags/losklana/), [#LL](https://www.instagram.com/explore/tags/ll/), [#живойпроектотЛоскЛана](https://www.instagram.com/explore/tags/%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0/), [#losklana\_project](https://www.instagram.com/explore/tags/losklana_project/)