**Active Mom’s Club провело открытый урок йоги для мам**

Асаны, дыхание, практика... Чем полезна йога для духа и тела?

Ответу на этот вопрос посвящен мастер класс с участием сертифицированного тренера по йоге Ольги Швечиковой. Занятия выстраиваются в соответствии с философией и методологией классической йоги с учетом особенностей женской практики. Занятия по этой методике дают возможность укрепить здоровье, повысить энергетический потенциал, быть молодыми, красивыми, раскрыть свои лучшие женские качества, чувствовать себя свободными, счастливыми и реализованными.