**[Расписание](https://yoga58.ru/raspisanie/)**

Занятия проходят в фитнес-клубе «Салют»: пр-кт Победы, 144, 3 этаж, зал 1

**Расписание наших занятий:**

Вторник 18.30-19.30

Четверг 19.00-21.30

Суббота 16.00-17.30

**Наша практика по аэройоге будет состоять из следующих этапов:**

* Небольшая настройка на практику через успокоение и дыхание.
* Разогрев тела с использованием гамака.
* Упражнения и статические позы в воздухе.
* Перевёрнутые асаны для вытяжения позвоночника и подготовке к шавасане.
* Глубокое расслабление — шавасана в гамаке.

**Рекомендации к тренировкам**

Чтобы тренировка проходила комфортно, безопасно для вас и других участников занятия,

следует придерживаться таких правил:

* Перед тем как приступить к выполнению упражнений необходимо обязательно прослушать вводный инструктаж тренера.
* Заниматься следует в облегающей, но не сковывающей движения одежде.
* Украшения, заколки, часы и прочие аксессуары на тренировку надевать нельзя.
* Принимать пищу нужно за 1,5-2 часа до йоги.
* Разговаривать в процессе выполнения асан не рекомендуется.
* Не пользоваться сотовым телефоном во время практики

Люди, которые занимаются йогой регулярно, сильно меняются. У них появляется любовь к себе, к своему телу, за которым нужно ухаживать, питать, укреплять, восстанавливать.

**Аэройога – это путь к здоровью и долголетию!**