



# Йога КОМПЕНСИРОВАННЫХ РИСКОВ

Создатель - Игорь Полтавцев

# О создателе направления

ПОЛТАВЦЕВ ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ

Опыт преподавания – 50+ лет. Обучался лично у основателей систем и их прямых последователей

В прошлом:

- Основатель Федерации йоги Белорусской ССР
- Вице-президент Ассоциации йоги СССР
- Основатель и руководитель Калининградского института йоги и эзотерических знаний (1992-2013г.г.)
- Председатель Калининградского регионального
- Автор книги «ЙОГА ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА», изданной в СССР в 1991 г. тиражом 100 тыс.

Сейчас:

- Член Федерации йоги России
- Директор **Института йоги в Калининграде**
- Создатель системы «Йога компенсированных рисков»
- Автор книги «Йога делового человека»



# О стиле Игоря Полтавцева

Йога Игоря Полтавцева- это:

- Через техники дыхания - повышение иммунитета.
- Работасо спиной и сосудами.
- Преодоление стресса и мягкие нагрузки.
- Коррекция на каждом занятии энергопотенциала и снятие блокировок с энергоканалов
- Микс из нескольких безопасных стилей, но с серьезными авторскими дополнениями
- В основе стиля лежат системы Брахмачари, Шивананды, и Трай йоги. Они самые безопасные и довольно просты в освоении.



# Результат занятий йогой у Игоря Полтавцева

- Безрисковое освоение базовых технологий Хатха-йоги: асан, пранаям, медитации - постепенную разработку проблемных позвоночника и суставов
- Идеальная осанка
- Значительное улучшение состояния сосудов, восстановление нормального тонуса сосудистой стенки, развитие капиллярной сети (на практике это всегда теплые и сухие ладони, устранение излишней потливости, избавление от вечной зябкости, выход из состояния упадка сил)
- Нормализация нарушенной активности желез внутренней секреции, что неизбежно скажется на восприятии мира и себя в нем, когда привычные раздражители ослабевают и, в конце концов, перестают существовать для вас
- Улучшение функций пищеварительной системы по всем параметрам
- Повышение концентрации внимания и улучшение памяти
- Рост в целом активности и энергичности, преодоление лени, повышение работоспособности (особенно, интеллектуальной)
- Создание предпосылок для осознанной работы над личностным ростом и по конструированию собственной судьбы
- Учащение моментов спонтанного пребывания в состоянии СЧАСТЬЯ, овладение техникой осознанного погружения в это терапевтическое психо-состояние, не обусловленное никакими внешними условиями и обстоятельствами





# Источники информации

- Сайт Института Йоги в Калининграде <http://yoga-institut.ru/>
- Страница Игоря Полтавцева ВК <https://vk.com/yog1945>
- Йога в Калининграде <https://nataliyoga.jimdo.com/>
- Страница Института Йоги ВК <https://vk.com/club81347605>
- Страница Натальи Полтавцевой ВК <https://vk.com/id15837979>

Презентацию подготовила Ирина Никеева