




# Работа- как жизненный путь

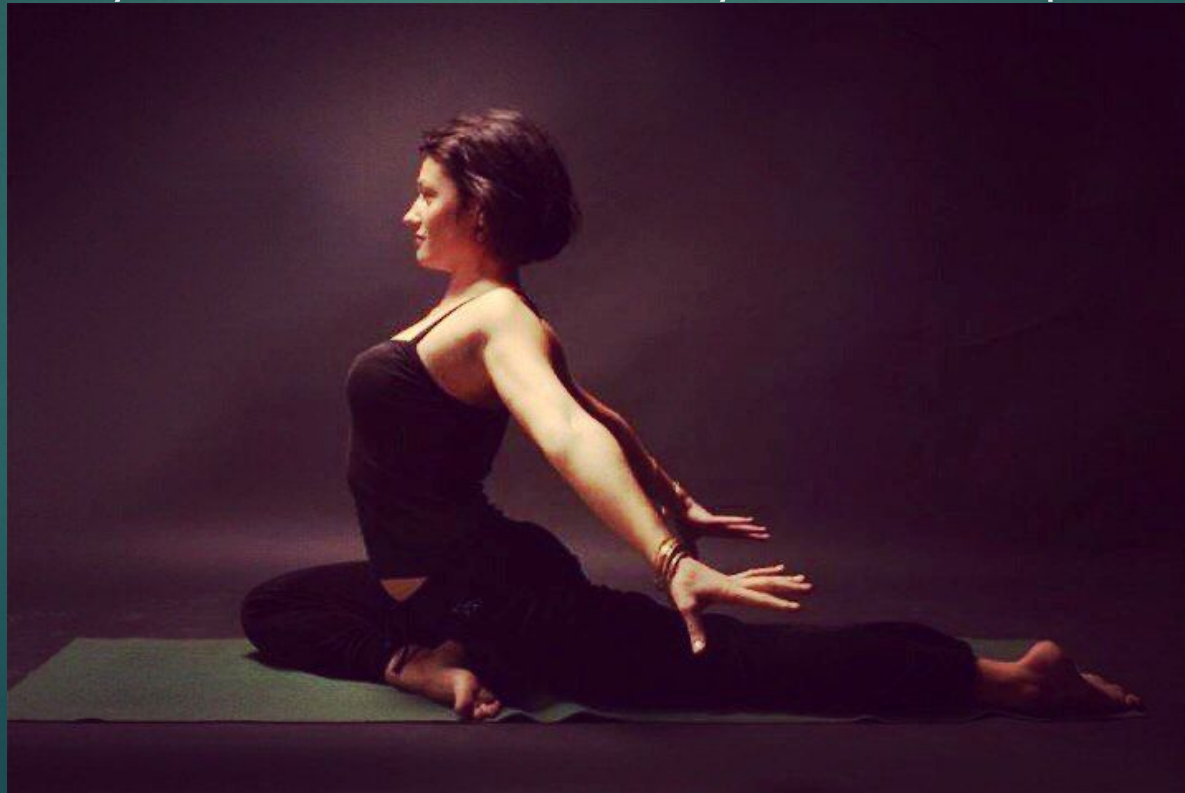


Моя мама йогиня. Она занялась йогой ещё в 20 лет. Теперь она помогает людям сохранять своё здоровье. Когда я была ещё у мамы в животе, она училась на юриста и закончила с красным дипломом. Она говорит что благодаря мне, все ставили ей пятерки. А вечерами после учебы она ходила на занятия йогой, читала много книг и занималась дома, пока была беременна. Но когда я родилась, мама поняла, что юристом не будет, стала преподавателем йоги и открыла первую школу йоги для женщин в Петербурге. К ней ходило много людей на занятия и мама очень любила эту школу.

У неё есть сайт, который сделал мой папа, она сама ведёт его и пишет разные статьи для учеников. Сайт называется [www.yoginya.ru](http://www.yoginya.ru). Когда-нибудь она напишет книгу и напечатает её, и книгу эту будет читать много людей. Им это поможет быть счастливыми и здоровыми.

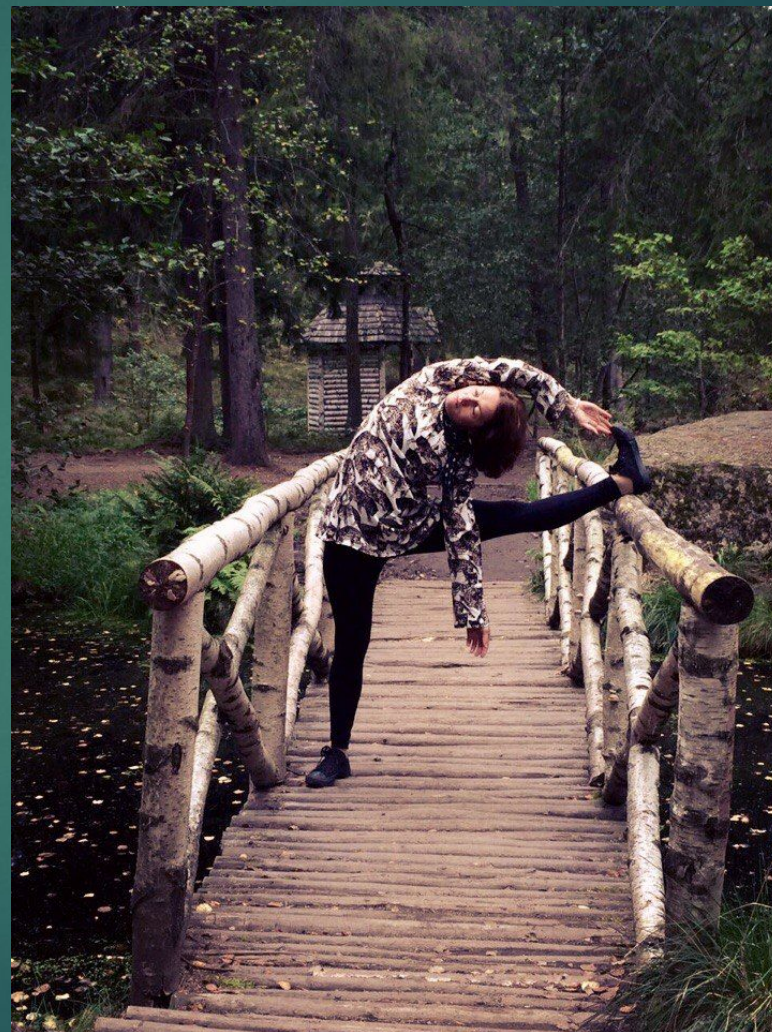


Потом мы уехали в Черногорию и там жили 6 лет, чтобы поправить моё здоровье. Мама помогала другим учителям йоги из разных городов России организовывать путешествия для их учеников. И вокруг меня всегда было много весёлых интересных людей. Папа сделал ещё один сайт [www.sea-and-lemons.ru](http://www.sea-and-lemons.ru), чтобы мама могла помогать другим путешественникам увидеть Черногорию.



Моя мама очень любит горы и красиво поёт. Она с детства поёт в хоре. А теперь она учится в самом лучшем университете физической культуры спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта и скоро она станет помогать людям с разными нарушениями здоровья, сохранять и поддерживать своё здоровье и будет заниматься со слепыми детьми. Моя мама очень добрая и веселая и любит других людей, она хочет чтобы все люди были счастливы и занимались физическими упражнениями, укрепляли тело и творчески развивались. Ведь в здоровом теле здоровый дух. А здоровый дух - счастливый человек!

Эти фотографии сделаны в парке Монрепо в городе Выборг, где живет мой дедушка





www.yoginya.ru

ГЛАВНАЯ  
ВПЕЧАТЛЕНИЯ

СОБЫТИЯ, ЙОГА-ТУРЫ  
ФОТОГРАФИИ

ИНСТРУКТОРЫ  
ОБЩЕНИЕ

ЛЕКЦИИ И ВИДЕО  
КНИГИ  
КОНТАКТЫ

Расписание занятий в центрах йоги Сфера:

Тц.Великан, Александровский парк 4/1

Пон: 9:30 [Пранаяма, концентрация, медитация.](#)

Пон 11:00 [Чакровая Динамика](#)

Вт: 20:30 [Чакровая динамика](#)

Птн. 19:00 [Женская йогатерапия.](#)

Птн. 20:30 [Пранаяма, концентрация, медитация.](#)

ТЦ Невский центр (Стокманн)

Среда 19:00 [Йогатерапия для женщин.](#)

Сб: 11:00 [Пранаяма, концентрация, медитация](#)

### Целительная гимнастика

Оптимально подходит для эффективного применения йоги в повседневной жизни. Интегративный подход. Совмещение даосских техник работы с дань тянями и динамической хатха-йоги, раскрытие чакр по классической методике Шивананда-йоги. Разогревающее дыхание, практика, наполняющая энергией и силой. Осознанное движение вглубь себя, к своим корням. Для тех, кто ищет действенную методику оздоровления и совершенствования

### Суть метода

Интегрированный подход к практике, основанный на фундаментальных оздоровительных техниках индуистской, даосской и славянской традиций. Омоложение суставов, укрепление сухожильного аппарата, снятие застоев и напряжения, оздоровление и укрепление мышц, восстановление нервной системы. Интеграция силы, легкости и радости.

-Славянская гимнастика

Www.yoginya.ru.



Sea&Lemons  
MONTENEGRO

### Море, солнце, горы и энергия жизни!

*Мы живем в Черногории и любим её. Мы работаем для тех кто стремится к здоровью и гармонии, ценит красоту и величие природы, горы, море, деревья, фрукты, солнце, воздух. Мы за позитивную энергию!*



Йога в Черногории

Пробуждающая практика для хорошего самочувствия! [Смотреть видеоролик-презентацию.](#)



Туризм и отдых в Черногории

Йога-туры в Черногорию, семинары по йоге, отдых для среднего, индивидуальные занятия йогой, походы в горы с инструктором, журнальные курорты, медитации и оздоровительные программы. Мы знаем страну в ее лучших проявлениях и хотим поделиться этим с Вами!



Недвижимость в Черногории

Аренда недвижимости по всей Черногории. Мы подберем то, что нужно для Вашего комфортного отдыха.

Www.sea-and-lemons.ru

Спасибо за внимание!

