

11:00 – 12:00

Йога с Яна Данаилова

По време на своята Йога презентация Яна не само ще демонстрира интересни асани, но и ще сподели с посетителите ползите на йога за нашето тяло и за нашето здраве като цяло. Ще отговори на Вашите въпроси как чрез йога да съхраним нашето здраве или как йога може да ни помогне да се излекуваме от редица заболявания. Йогата е древно индийска философия, датираща от хиляди години, която е създадена с цел общо оздравяване на тялото и духовното усъвършенстване.

Доказано е, че редовното практикуване на йога не само подобрява физическата форма, но и спомага за нормализиране на кръвното налягане, за контрол на диабета, борба с болката, при астма, затлъстяване, ортопедични проблеми и др.

Освен това, йогата е едно от най-добрите средства в борбата със стреса, депресиите и може да значително да помогне за повишаване на концентрацията и паметта, както и са намали нивата на стресовите хормони адреналин, норадреналин и кортизол и да увеличи съответно нивата на хормона окситоцин, свързан с чувството за спокойствие, комфорт, доверие и приятно усещане. Нека Яна Ви демонстрира с помощта на йога - лесния и достъпен път към самите нас, към нашето здраве и щастие!

Яна Данаилова е сертифициран преподавател по йога към Международната Йога Асоциация. Има специализация по хата, ашанга йога, йога за бременни и е сертифициран преподавател по йога за деца към Българската федерация по йога.

В своите практики Яна се стреми да споделя със своите ученици древната индийска мъдрост, предавана през епохите, концентрирана в учението за здраве Йога. Яна съумява по достъпен разбираем и завладяващ начин да превъплъти древната индийска философия за духовно самоусъвършенстване в съвременните когнитивни модели на себепознание, самоосъзнаване, както на физическо, така и на ментално, емоционално и духовно ниво.

Нейните практики са своеобразно съчетание от физически асани, дихателни практики и леки, достъпни релаксации и медитации. Яна работи усърдно, за да разсее първоначалните бариери и притеснения у повечето хора, че за да практикуваш йога се нуждаеш от гъвкавост и добра физическа форма. Това е мит. За йога няма форма и възраст. Има само желание и готовност да се потопим в магията на древното учение за здраве.

А ползите от йога са толкова многобройни... Чрез йога упражненията се разтягат не само мускулите, но и всички меки тъкани в тялото, като сухожилия, връзки, фасции и ставни капсули. Така чрез подобряване на кръвообращението около тези тъкани се намалява риска от развитие на дегенеративни заболявания и се увеличава тяхната здравина.

Също така, изследванията показват, че антистрес ефектът на йога не е чисто психологически, а е свързан с повлияването на различни медиаторни вещества и

хормони в тялото. Йога намалява нивата на стресовите хормони адреналин, норадреналин и кортизол, което води до чувство на спокойствие. Някои прочувания сочат, че освен това се увеличават нивата на хормона окситоцин, свързан с чувството за комфорт, доверие и приятно усещане. Яна Ви протяга ръка в това чудно пътуване към Вас и към вашето здраве! Доверете ѝ се, опитайте и няма да съжалявате!

