

15:00 – 16:00

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

Вашият консултант по пътя към
здраве, младост и щастие!



Силата на храната - ключът към здраве,
младост и дълголетие

10/15/16 - 15.00 часа

Всичко ни влияе да си охраним своето здраве и младост и поставяме немислими
усилия, инвестираме средства, енергия и време, а не осъзнаваме, че решението е много
просто - Храната, нашата храна!

Ние сме това, което ядем! Как да се храним, така че да бъдем здрави, млади и красиви?

www.chandra.bg