

14:00-15:00

ЙОГА с Благовеста Виденова, Оренда111

Йога е система от физически, умствени и духовни практики, чиято цел е да се трансформират тялото и ума. Йога е една от шестте индуистки филозофски школи, която приема медитацията за основно средство за постигане на освобождението.

Посредством йога, ние се грижим за нашето тяло и ум, като се докосваме до нашия дух (източник), което ни зарежда с енергия и хармонизира живота ни, прави ни по-щастливи, по-спокойни и по-успешни.





