



Zebra &  
school of santhi  
Traditional Yoga School

— ЗИМА —

## РАСПИСАНИЕ ЦЕНТРА ЙОГИ «ЗЕБРА ШАНТИ»

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
07:00	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	-----	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	-----	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	-----	-----
10:00	-----	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	-----	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	-----	-----	-----
11:00	-----	-----	-----	-----	-----	YOGA TEREPLY Большой зал	-----
12:00	-----	-----	-----	-----	-----	YOGA NIDRA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал
13:00	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	-----	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	-----	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	-----	-----
14:00	-----	-----	-----	-----	-----	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал
19:00	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	* Занятия проводятся в зале групповых программ фитнес-клуба	
20:00	НАТНА YOGA Большой зал *	-----	НАТНА YOGA Большой зал *	-----	НАТНА YOGA Большой зал *		
20:30	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал	TRADITIONAL ASHTANGA YOGA Большой зал		

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРАКТИК 90 МИНУТ

**ЗЕБРА ШАНТИ**

8 (495) 532-39-39 | [www.zebrashanti.ru](http://www.zebrashanti.ru)

 [instagram.com/zebrashanti](https://www.instagram.com/zebrashanti)

 [zebra-santhi@mail.ru](mailto:zebra-santhi@mail.ru)



# Zebra & school of santhi

Traditional Yoga School

## **TRADITIONAL ASHTANGA YOGA**

Asanas:

Postures are done in standing sitting, prone, supine and inverted positions to work on the joints, muscles and internal organs.

Pranayama:

Control regulation extension and expansion of Prana ( energy) Different kind of breathing techniques such as Energizing, Stimulating, balancing, cooling, heating techniques are done according to the need of the class.

Prathyahara:

Drawing attention from one part of the body to another part from toes to head to focus deepen your awareness on the self. It naturally brings focus and attention on your body.

Dharana:

Focusing your attention and allowing the mind to concentrate. Staying with alert and observing.

Dhyana:

Meditation. Continuous flow of the mind to the point of attention. It is done with guidance or with sound or silence. Also observation of thoughts, breath.

## **HATHA YOGA**

During the process of exercises a special attention is focusing to development of flexibility, strengthening of muscles and mobility of joints. Exercises on stretching, static poses (Asanas) and dynamic complexes are prevail.

## **YOGA NIDRA**

Yoga nidra is a psychic sleep which is often called "yogic sleep". It is a relaxation technique which makes one's mind fully focused. It is also a method of relaxation which helps to switch the attention from external objects to the inner self. Yoga nidra is a guided meditation during which the teacher gives special sequence that helps to achieve deep relaxation in short time. No special skills are required for this practice, it suits everyone. The practice brings tranquility, helps to release tension and fear, and to control anger and aggression. One hour of yoga nidra is equal to 4 hours of regular sleep. Yoga nidra is required for every human being. This practice will bring you to the next level where you realize the essence of meditation and are able to practice meditation on your own.

## **YOGA THERAPY**

Yoga therapy is a method that uses yoga asanas and breathing techniques aimed at healing and treating existing diseases. Yoga therapy is often called the "threshold of yoga". Yoga therapy helps a person learn to feel the body and correct minor errors not at the stage of disease, but at the very beginning of the deviation. Yoga therapy is an excellent prevention of many diseases, it normalizes metabolism and teaches the right mood. Asanas are simplified and matched in such a way that even an unskilled person can easily join in and show excellent results of yoga, proven over centuries. Gradually, the training load increases and a person begins to understand the beauty and logic of complex asanas, and the body starts taking the load with joy instead of being afraid of it. In my work I follow the techniques of the great Yogi Therapist Swami Sivananda, who is a classic and benchmark of this approach. During classes the practitioner works with the spine, joints, learns to breathe properly. The result of training is well-being, the body begins to bring joy and the world becomes a happy place. During individual work, a personal sequence is selected for each disease. It is wonderful that Yoga therapy suits every person and everyone gets benefits of this practice!

## **ТРАДИЦИОННАЯ АШТАНГА-ЙОГА**

Asanas (Асаны):

Принятие асан в позиции сидя, наклоны, запрокидывания и принятие перевернутых положений, для разработки суставов, мышц и внутренних органов.

Pranayama (Пранайяма):

Расширение и регулирование контроля Праны (энергии); Различные виды дыхательных техник, таких как Возбуждение, Стимуляция, Балансирование, Охлаждение, разогревающие техники для разных уровней владения йогой.

Prathyahara (Пратхайахара):

Фокусировка внимания от одной части тела с другой частью с помощью пальцев ног, чтобы концентрироваться на внутреннем состоянии. Это полная концентрация и внимание к Вашему телу.

Dharana (Дхарана):

Сосредоточивание внимания и концентрация разума. Абстрагирование и контроль беспокойства.

Dhyana (Джайана):

Медитация. Непрерывный поток мысли и концентрация. Это сопровождается медитативной мелодией или в полной тишине, внутреннее наблюдение за мыслями, дыханием.

## **ХАТХА ЙОГА**

На занятиях внимание уделяется развитию гибкости, укреплению мышц и подвижности суставов. Преобладают упражнения на растяжение, статичные позы (Асаны) и динамические комплексы.

## **ЙОГА-НИДРА**

Психический сон, который часто называют «сон йогов». Это метод расслабления с помощью создания однонаправленности ума. Это также способ расслабления посредством ухода внутрь себя от внешних объектов. Йога-нидра — это медитация под руководством инструктора, который посредством определенной последовательности формирует глубокую релаксацию за короткое время. Специальной подготовки не требуется, практика подходит всем. Эта практика приносит успокоение, снимает стресс, убирает страхи, учит работать со злостью и агрессией. Один час Йога-нидры равен 4 часам сна. Йога-нидра показана всем. Познав эту практику, вы с ее помощью подойдете к самостоятельным качественным медитациям и сможете осознать их суть.

## **ЙОГА ТЕРАПИЯ**

Это техника, в которой используются асаны йоги и дыхательные техники, направленные на оздоровление и лечение, существующих заболеваний. Йогатерапию часто называют "преддверие йоги". Йогатерапия помогает человеку научиться чувствовать свое тело и исправлять мелкие погрешности, не в стадии болезни, а в самом начале отклонения. Йогатерапия служит прекрасной профилактикой от многих болезней, нормализует обмен веществ и учит правильному настроению. Асаны упрощены и подобрано слетаются таким образом, что даже не тренированному человеку доступно приобщиться к прекрасным результатам йоги, доказанным веками. Постепенно нагрузка нарастает и человек начинает понимать красоту и логику сложных асан и его тело начинает не бояться, а с радостью принимать нагрузки. Я работаю по методикам замечательного Врача-Йогатерапевта Свами Шивананды, который является классиком и эталоном в данной области. На занятиях практикующий работает с позвоночником, суставами, учится правильно дышать. Результатом занятий является прекрасное самочувствие, тело начинает приносить радость и мир становится счастливым местом. При индивидуальной работе под каждую болезнь подбирается персональный комплекс. Прекрасно в Йогатерапии, что она подходит абсолютно всем и результаты видны у всех!