

# Astanga Joga

*Astanga Vinyasa Yoga (czasem nazywana również "jogą tańczących oddechów") to dynamiczna forma hatha jogi, kładąca nacisk na płynne przejścia między pozycjami jogi (asanami) oraz energetyzujący oddech (ujjayi).*

*Stanowi efektywny i wszechstronny trening na poziomie fizycznym. Zajęcia astangi dają efekt sauny i masażu jednocześnie, oczyszczają i uzdrawiają ciało.*

*Dzięki temu Astanga joga stała się ulubioną formą treningu wielu światowej sławy piosenkarek i gwiazd Hollywood. Każda sesja Astanga jogi to atrakcyjny trening, który*



- ❖ *kształtuje zgrabną sylwetkę, rozwija gibkość, siłę i wytrzymałość*
- ❖ *rozbudza i podnosi naszą witalność*
- ❖ *oczyszcza i uzdrawia ciało*
- ❖ *odstresowuje i poprawia samopoczucie*

*Astanga to joga dla każdego, a zwłaszcza dla osób pragnących w naturalny sposób, bez hałasu i oceniania przez innych wzmocnić swoją kondycję fizyczną. Dla tych, którzy pragną mieć więcej energii, i jednocześnie czuć się bardziej skoncentrowani i spokojni. Czyni ciało elastycznym i silnym. Działa odstresowująco i relaksująco, ale jednocześnie energetyzuje i pobudza. Ashtanga joga otwiera na świat osoby o usposobieniu introwertycznym, a zarazem równoważny impulsywny charakter. Ćwiczysz na takim poziomie swoich możliwości fizycznych, które w danej chwili posiadasz.*

*Stopniowo Twoje ciało coraz bardziej się wzmacnia, uelastycznia i poprawia się twoja kondycja.*

*W Ashtanga jodze każdy znajdzie coś dla siebie.*

***Zapraszamy !!!!!!!!!!!***