



SAUNA
YOGA

Что такое САУНА-ЙОГА?

- Полчасовой отдых и школа хорошего сна для взрослых
- Занятие Сауна-Йога проводится в составе маленькой группы, в нагретой до температуры 50 градусов сауны
- Занятие Сауна-Йога проводится под руководством тренера в течение 30 минут; за это время выполняется 6 упражнений
- Проводимые в тишине сауны в размеренном темпе упражнения оказывают глубокое расслабляющее действие. Вдобавок, Сауна-Йога оказывает бодрящее действие на кровообращение и обмен веществ, что, в свою очередь, способствует выделению из тела накопившихся токсинов и очищает организм.

Кому подходит САУНА-ЙОГА?

Сауна-Йога, как вид тренировки и расслабления подходит абсолютно для всех: возраст, размеры/вес, уровень физической подготовки не имеет значения. Выполнение движений на занятии Сауна-Йога не предусматривает предварительного наличия опыта занятий йогой.

Советы для участников

- Приходи на занятия заблаговременно (как минимум за 5 минут до начала занятия Сауна-Йога)
- Самые подходящие для занятий Сауна-Йога виды одежды: купальный костюм/плавки/шорты и рубашка с короткими рукавами/майка
- Возьми с собой в сауну небольшое полотенце и бутылку для питья
- Не используй увлажняющие кожу кремы и лосьоны перед занятием Сауна-Йога
- Смой макияж перед занятием Сауна-Йога
- Сними перед занятием нагревающиеся в тёплой среде браслеты, кольца и другие украшения
- Перед занятием Сауна-Йога подвяжи длинные волосы или заплети их в косу
- Перед занятием Сауна-Йога утоли жажду водой, и не забудь об этом также после занятия

Инструкции для места проведения Сауна-Йога

- Проверь, что температура сауны около 55 градусов
- По возможности разложи полотенца на сидения на время занятия
- Проверь, есть ли у каждого участника с собой бутылка для питья
- Сауну необходимо помыть в конце дня для после занятий Сауна-Йога