

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});



Что за видеокурс.

Данная программа включает в себя полные уроки смешанных стилей йоги (от 80 до 100 минут), с акцентом на физиологическое воздействие лунного дня.

Кроме занятий йоги, систематически добавляются занятия фитнесом, так как это неотъемлемая часть интегрального подхода. Занятия с функциональными нагрузками и силовыми элементами.

Кроме уроков, будут добавляться и рецепты приготовления тех или иных блюд, в сочетании лунных суток (детокс, подготовка к разгрузочным дням и проч.), способы активизации работы мозга, укрепления памяти, восстановления зрения и многое другое, способствующее развитию во всех областях жизни.

Автор курса Кушнаренко Алексей.

Видео к курсу.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса:
[подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

[Узнать](#)

** Карточка курса:** * Название: Йога и Фитнес по лунным дням. Руководс
Автор(ы): Алексей Кушнаренко
Формат курса: Видеокурс
Цена: 15000 руб.
Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Алексей Кушнаренко

Рекламный блок: (adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});