

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за видеокурс.

Авторский обучающий видеокурс по Йоге. Курс представляет собой комплексный подход к оздоровлению. Автор курса Николай Высочанский.

Йога это:

- Нет лишнему весу;
- Долой боли в пояснице и мышцах;
- Никакой одышки;
- Четкая работа всех органов;
- Никаких стрессов и депрессий;
- Прекрасный обмен веществ;
- Стройное и сильное тело.

Для кого этот видеокурс.

Курс адаптирован для начинающих и не требует специальной подготовки. Курс адаптирован к современному ритму жизни.

Что вошло в видеокурс.

Содержание курса.

Первая часть «Йога для позвоночника».

- научитесь одному из рекомендованных комплексов для коррекции позвоночника;
- узнаете, что такое асаны, и сможете выполнять их в правильном ритме с правильным дыханием;
- почувствуете, как расслабляются напряженные мышцы и укрепляются ослабленные;
- освободите защемленные нервные окончания;
- дадите своим внутренним органам подпитку.

Вторая часть «Йога для сердца».

- узнаете, какие асаны благоприятно воздействуют на работу сердца;
- освоите дыхательную гимнастику прана-вьяяма, которая раскрывает грудную клетку, освобождая наше сердце для движения крови;
- выясните, как правильно выполнять асаны для укрепления сердца;
- изучите практику расслабления, именуемую шавасано.

Третья часть «Йога для печени».

- научитесь специальным асанам, которые максимально благоприятно влияют на работу печени;
- почувствуете, как спокойствие и радость наполняют вашу душу и тело;
- выясните, как сохранять равновесие в сложных ситуациях, прощать и перестать контролировать все и всех вокруг;
- изучите дыхательные техники, практики медитации и визуализации;
- ощутите, как жизнь становится более яркой и насыщенной.

Четвертая часть «Йога для почек».

- узнаете, какие асаны помогут вашим почкам быть здоровыми;
- научитесь выполнять эти асаны в специальном режиме и с определенным дыханием;
- с помощью практики медитации и визуализации сможете избавляться от стрессов;
- забудете о плохом самочувствии и настроении.

Видеопрезентация курса.

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

[Узнать](#)

** Карточка курса:** * Название: Йога для здоровья

Автор(ы): Высочанский Николай

Издатель(ство): Info-DVD

Формат курса: Видеокурсы

Цена: 3670 руб.

Способы оплаты: Оплата наложенным платежом для России, Оплата наложенным платежом

Способы доставки: Почта, Скачиваемая версия, Курьером по Москве, Курьером по Санкт-Петербургу

Объем: 7,5 Гб

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),
Info-DVD, Высочанский
Николай

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```