

*В С-Пб ГБУ «КЦСОН Московского района» в социально-реабилитационном отделении №2 открылось новое направление оздоровительной гимнастики по авторской программе « Искусство слушать себя» . Программа включает в себя две методики « Гибкий позвоночник» и «Дыхательная гимнастика»*



Программа основана на сочетании упражнений ЛФК, пилатеса, йоги, цигуна, дыхательных практик, медитации, а также авторских упражнений. Цель курса: Через осознанное дыхание и движение - к здоровому телу

Простые физические и дыхательные упражнения этой программы курса

- снимают усталость и накопившееся физическое и психоэмоциональное напряжение,
- восстанавливают физическую и умственную работоспособность,
- оказывают выраженный оздоравливающий эффект на опорно-двигательный аппарат,
- улучшают кровоснабжение,
- нормализуют состояние всех внутренних органов и систем.

Известно, что способность человека развиваться и изменяться сохраняется в любом возрасте. Было бы желание!

Регулярное и правильное выполнение упражнений даст вам

- гибкое, молодое и сильное тело,
- внимательность и собранность,
- хорошее самочувствие и настроение,
- прилив жизненных сил.

Упражнения надо выполнять медленно, концентрируясь и обращая особое внимание на дыхание и реакции вашего тела.

Комплексы упражнений не имеют ограничения по физической подготовке и возрасту.

Инструктор по методикам « Гибкий позвоночник» и «Дыхательная гимнастика» - Бекетова Марианна Игорьевна

Занятия проводятся в Спортивном центре «Физкультура и здоровье», Московский 102, к2, зал 9.



**Приглашаем всех граждан пожилого возраста, кто хочет сохранить здоровое тело и продолжать наслаждаться полнотой жизни!**

Запись на занятия производится в каб 117 ул. Ленсовета д. 4.

Дополнительную информацию вы можете получить в каб 117 или по тел. 368-23-90