

Арт йога студио Янтра

Ето, че янтра* Вече има още едно значение. Това е място за йога и арт; пристан, където духът и тялото попадат в ръцете на грижовни майстори по възстановяване и балансиране на всеки аспект от човешката същност.

Студиото се намира в тихия Изгрев, непосредствено до Борисовата градина. Разполага с няколко помещения – рецепция, сънчева зала за групови практики, съблекалня с индивидуални шкафчета, място за масажи, кабинет за консултации и уютна мини-чайна. Надничашите клони на дърветата внасят спокойствие и създават релаксираща атмосфера.

В Янтра се практикува йога за бременни, бебе йога и спонтанна йога. Малчуганите имат възможност да развиват личния си потенциал с детска йога и кунг-фу. Сънчевата зала побира до 20 души с достатъчно пространство за свободни движения.

Артистичните занимания са в областта на: *рисуването* – за малки и големи, с елементи на арт-терапия; *театъра* – с драма методи за себеизследване и развиwanе на въображението; *танците* – модерен балет и бели денс.

Янтра е и място за преживяване на масажи – добър начин да

покажем на тялото си, че изпитваме любов и признателност, за това че ни служи. Освен антицелулитен, релаксиращ и класически лечебен масаж, се предлага и оточен масаж за бременни и детоксикиращ масаж с мед. Специална и древна форма на наслада е масажът с топли вулканични камъни.

Студиото може да се наеме за специални събития, лекции и семинари. Предлага около 50 седящи места, на разположение са мултимедиен проектор и екран за презентации.

.....
янтра – графично изображение на мантра, призоваващо определени енергии



зала за йога практика и арт занимания



Арт йога студио Янтра

гр. София, ж.к. Изгрев
ул. "Незабравка" №33, ем. 1, ап. 2
мобилен 0885 883 513

<http://yantra.natalyoga.net/>



място за чай и приказки



зона за масажи и релаксация