

Программа по йога

1. **История йоги**
2. Асаны — позы йоги
3. Эффективные разминки
4. Различные категории разминок
5. Приветствие солнцу и его разновидности.
6. 66 основных поз йоги.
7. 100 вариаций асан от начального до продвинутого уровня.
8. Как развить гибкость и силу
9. Полезные инструкции по выравниванию в асанах и по самокоррекции, а также по настройке учеников.
10. Пранаяма и дыхательные упражнения
11. Расширение возможностей дыхания
12. Расслабление нервной системы
13. Уравновешивание двух полушарий мозга
14. Как успокоить себя
15. **Анатомия йоги, физиология и биопсихология**
16. **Знакомство с основными системами организма.**
17. **Влияние йоги на: сердечно-сосудистую систему, дыхание, пищеварение, скелетную и мышечную системы, эндокринную систему.**
18. **Наука об асанах: их физические и умственные преимущества**
19. **Йога и физическая культура**
20. **Йогическая диета, питание и принципы Аюрведы**
21. **Медитация**
22. **Наука о медитации**
23. **Польза медитации для самочувствия**
24. **Психология счастья**
25. **Как быть уравновешенным и счастливым всегда**