



Дорогие ребята! Приглашаем на занятия в студию детской и подростковой йоги "Лотос"
Руководитель -

[Ольга Сергеевна Богдановская](#)

Оригинальный, творческий подход к всестороннему обучению и развитию ребенка, где классическая практика хатха йоги подкрепляется современными теориями в области детской психологии и педагогики.

Занятия йогой помогают детям:

- Понять, как работает тело
- Укрепить иммунитет
- Научиться концентрироваться и расслабляться
- Улучшить физическое состояние тела
- Научиться снимать напряжение
- Ценить и развивать свои неповторимые таланты и способности
- Легко и непосредственно общаться с другими в совместном обучающем процессе
- Научиться быть открытыми к изменениям, задавать вопросы и находить на них ответы внутри себя

Программа платная. Можно оплатить средствами сертификата на дополнительное образование