

YOGA

Автор: Administrator

28.08.2011 17:59 - Обновлено 31.10.2023 04:52



Определенный набор асан (упражнении), без привязки к какой либо определенной последовательности. Основная цель достижения баланса между телом и духом и окружающим миром. В основе хатки асаны (упражнении).

Продолжительность – 55 минут.