

Программа повышения квалификации Йога

Тема 1. Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой?

Тема 2. Духовные основы йоги

Тема 3. Семь жизненных принципов йоги

Тема 4. Основы философии йоги

Тема 5. Йога и сознание

Тема 6. Практическая йога

Тема 7. Древнейшие источники познания йоги

Тема 8. Комплексы оздоровительных упражнений