



ЕЖЕДНЕВНО | YOGA & FIT | ЙОГА & ФИТ | Центр Семизнание и [Клуб Йога | Наука Души | Сила Духа | Семизнание](#)

на САЙТЕ <https://semiznanie.ru/practice/yoga-fitness>

в ВК <https://vk.com/yogafitsemiznanie>

**Ежедневные практики по Йоге и Фитнес Йоге**

**Йога & Фит | Фитнес Йога** — одно из самых энергичных и распространенных направлений в йоге. Предназначен этот молодой стиль для людей, которые считают древнюю практику религией и побаиваются сложных асан. Отвечая на вопрос **Yoga & Fit** — выжимка лучших практик и методик, которые существуют сейчас или существовали ранее. Уникальный синтез современных тренировок и древних техник. **Три основы Йога & Фит** — эффективность, безопасность и простота.

Ведущий: Николай Дмитриев <https://vk.com/udmen>

Ведущий: Андрей Шаронов <https://vk.com/dobermanzen>

**ОТЗЫВЫ ЧИТАЕМ И ПИШЕМ ЗДЕСЬ** [https://vk.com/topic-170375312\\_39629238](https://vk.com/topic-170375312_39629238)

**КЛУБ ЙОГА | НАУКА ДУШИ | СИЛА ДУХА**

в ВК <https://vk.com/yogasemiznanie>

в ФБ <https://www.facebook.com/groups/yogasemiznanie>

на САЙТЕ <https://semiznanie.ru/napravleniya-yoga-tantra-dao-dzen/club-yoga-science-soul>

**ПРАКТИКИ ПРОВОДЯТСЯ:**

**АДРЕС 2** | г.Москва, м.Китай-город или м.Таганская, Котельническая наб 1/15 корп А, Студия OUM

**АДРЕС 1** | г.МОСКВА 1-я ул.Бухвостова 12/11, корп.16. м.Преображенская Площадь, (последний вагон из центра, из стеклянных дверей направо, потом налево на верх).

!Заходим в "НИИДАР-НЕДВИЖИМОСТЬ". Подходим к турникету и говорим, что в ИП

СЕРЕДА, показываем удостоверение личности, проходим турникет и дальше по стрелочкам на фото 1 идём до места! ! **ВНИМАНИЕ: НАВИГАТОР ПРИВЕДЁТ ВАС К КОРПУСУ 16, НО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, ТАМ ПРОЕЗДА И ПРОХОДА НЕТ!!! ПОЭТОМУ СТАВТЕ АДРЕС "НИДАР-НЕДВИЖИМОСТЬ"- ЭТО ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПРОХОДНАЯ!!!!**

**Мы всех встречаем** перед турникетом **за 15 минут до начала практики**  
**ДЛЯ ПРОПУСКА:** на мобильный или вацап **присылаем свои ФИО**

Пропускная система, **с собой берем паспорт.**

**КОВРИКИ БЕРИТЕ СВОИ!!!!**

**С СОБОЙ** | СВОБОДНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ПРАКТИК | КОВРИК | ВОДА  
**ГРУППА**

ПОНЕДЕЛЬНИК / СРЕДА / ПЯТНИЦА.

ВТОРНИК / ЧЕТВЕРГ / СУББОТА

с 07-00 до 09-00

с 19-00 до 21-00

**СТОИМОСТЬ**

**ОДНОРАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ** | 2 часа | 1 000 р.

**АБОНЕМЕНТ:**

5 занятий | 4 000 рублей

10 занятий | 6 000 рублей

30 занятий | 30 дней подряд | 12 000 р

**С собой:** хорошее настроение / коврик / одежда для занятий / вода в непроливайках / тапочки

**ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!!**

ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ

[Центр медитации и отдыха СемиЗнание](#) +74997034523, +79857173103

**Подтверждение записи** переводим на

Карта Сбербанка 4276 3801 4872 2155 / +79857173103

Андрей Алексеевич Ш

**Чек присылаем** на вацап +79857173103

**Пример сообщения**

*Название практики / ФИО / Дата участия /*

**МегаПлатная услуга:**

*Закрою третий глаз*

*Опущу кундалини*

*Ззаберу сидхи*

*Дорого / Очередь большая / записываться заранее*



ЙОГА & ФИТ | ЙОГА и ФИТ | ЕЖЕДНЕВНО



ЙОГА & ФИТ | ЙОГА и ФИТ | ЕЖЕДНЕВНО



