**Победите болезни, стресс и плохое настроение с помощью тренинга «С йогой по жизни»**

*Для женщин, которые разрываются между работой и домом*

 «Все началось с того, что я психанула. До конца рабочего дня оставалось 10 минут. Я собралась уходить, но тут “нарисовался” шеф и заявил:

- Никто не уходит. Завтра сдаем в печать каталог. Материалы нужны сегодня вечером.

И тут я завелась… Я высказала все, что накопилось за 5 лет работы. Надо ли говорить, что за этим последовало? Он меня уволил.

В тот вечер я возвращалась домой полностью разбитая и сравнивала себя с зомби. Каждое утро я просыпалась в 07-00 с головной болью, завтракала без удовольствия и собиралась без энтузиазма. Шла до метро по одной и то же дороге, толкалась в поезде и уже без сил доползала до офиса. Но самое страшное ждало впереди – рабочий день, который никогда не заканчивался вовремя. А затем – стрика, готовка, уроки с сыном…

В тот вечер я позвонила подруге, чтобы поплакаться в жилетку. Но она не стала меня утешать: “Нечего реветь! Пойдем на тренинг. Там и попробуешь изменить свою жизнь”».

*Анна Кочергина*

Так Анна стала участницей первого потока тренинга «С йогой по жизни». С тех пор прошло 3 года. Теперь она тихо посмеивается над своими проблемами. Ведь она с ними справилась: избавилась от бессонницы, мигрени, болей в спине и ногах. Научилась контролировать эмоции и позитивно смотреть на вещи. Преобразилась внешне и открыла собственный интернет-магазин.

(фото Анны до и после)

Теперь она успешная женщина и сама решает, когда работать, а когда отдыхать.

Если ваша история похожа на историю Анны, этот тренинг – для вас!

**Тренинг Нади Андреевой, мастера йоги с 17-летним опытом
«С йогой по жизни»
20 декабря 2015 г., 15:00-18:00
Москва, м. Баррикадная

ЗАПИСАТЬСЯ НА ТРЕНИНГ**

**ХОЧУ НА ТРЕНИНГ**

**Как тренинг изменит вашу жизнь**

Тренинг «С йогой по жизни» разработан для женщин, которые хотят сохранить здоровье, привлекательность и жизнерадостность. Эти качества вам понадобятся, чтобы помогать вашим детям даже на пенсии, сохранить любовь и страсть в отношениях вплоть до золотой свадьбы, поднять самооценку до уровня как минимум Эвелины Хромченко. Именно поэтому программа тренинга включает упражнения, которые решают определенные проблемы: снимают стресс, активизируют жизненную энергию, улучшают физическое и эмоциональное состояние.

Для того чтобы участвовать в тренинге не нужна спортивная подготовка или знания в области медицины. Стать участницей программы «С йогой по жизни» может любая женщина!

Но главное – ваша работа над собой не заканчивается вместе с тренингом. Вы получаете «волшебный пинок», который разбудит вас утром на 10 минут раньше для йога-зарядки, а в обеденный перерыв не даст съесть третий пирожок. Этот «пинок» называется «мотивация от Нади Андреевой».

**Что вас ждет на тренинге**

1. Вы освоите 3 техники дыхания, которые активизируют творческое мышление, улучшают работоспособность и помогают справиться с сонливостью на работе за 5 минут.
2. Выучите 10 поз для домашней практики, которые снимают мышечные зажимы, боли в пояснице, ногах и шейном отделе после 6-8 часов сидения за компьютером.
3. Узнаете, как с помощью йоговской диеты продлить жизнь на 10-15 лет.
4. Изучите 10 правил техники безопасности, чтобы не навредить себе во время самостоятельной практики.
5. Научитесь медитировать, как йоги, чтобы противостоять стрессу на работе.

**Что вас ждет после тренинга**

**Научитесь сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях**. Если начальник попросит подготовить срочный 20-страничный отчет за 30 минут, улыбнетесь и справитесь с заданием на 5 минут быстрее. А шеф поймет, какой вы ценный сотрудник.

**Начнете высыпаться и забудете про мигрени!** Перестанете чувствовать себя, как зомби по утрам и увеличите свой активный день минимум на 1 час. Ваша жизнь заиграет новыми красками!

**Обретете ясность ума и позитивный настрой.** Теперь вы легко «раскидаете» сверхурочную работу, приучите домашних к порядку, и выиграете пару свободных часов для себя.

**Вы заметите, как занятия йогой преображают ваше тело**: оно становится гибким, сильным и красивым. За 3 месяца йоги скинете до 6 кг, если есть что скидывать, и станете гибкой, как кошка.

**У вас улучшится настроение**. Люди в метро начнут на вас глазеть – ведь они не знают, почему вы светитесь от счастья. А вы будете тихонько про себя улыбаться. Хотите?

Вы добьетесь этого сами с помощью простых и полезных комплексов упражнений.

**ХОЧУ НА ТРЕНИНГ**

**Как тренинг «С йогой по жизни» помогает женщинам**

***«Взглянув на себя в зеркало, я просто ахнула…»***

*«Вчера накатила легкая депрессия. Кстати, справиться с ней мне помогли ваша йога и прогулка.*

*Сегодня же я проснулась с потрясающим чувством внутреннего спокойствия. А чуть позже меня охватила какая-то необъяснимая радость и чувство удовлетворения. Взглянув на себя в зеркало, я просто ахнула… На меня смотрела грациозная красивая девушка с сияющими глазами.*

*Надя, это так здорово! Я поймала ощущение вдруг проявившейся женственности, плавности, легкости и изящества. Спасибо вам огромное!»*

*Анна*

***«Программа увеличивает работоспособность»***

*«Очень организует, увеличивает работоспособность, устойчивость настроения. Благодарю за тренинг. Советую своим близким и знакомым»*

*Гуля*

***«После двух занятий отпустило спину»***

*«Мне 54 года, была удивлена, когда после двух дней занятий отпустило спину»*

*Ольга Вотянова, г. Москва*

**Кто ведет тренинг**

Надя Андреева – сертифицированный инструктор по йоге, йоготерапии и аюрведе. Надя практикует йогу на протяжении 17 лет, из которых 10 лет преподает. Изучала йогу в Индии у Гири Джи Махараджи, прошла обучение и сертификацию в США по физиологии в йога-позах.

Надя сотрудничает в качестве консультанта с журналом Yoga Journal, ведет авторский блог «Шпинат и йога», написала бестселлер «Счастливый животик: руководство для женщин о том, как всегда чувствовать себя живой, легкой и уравновешенной».

**ХОЧУ НА ТРЕНИНГ**

**Программа тренинга**

Модуль №1 «Теория» – 1,5 часа

* Что такое йога и, какими преимуществами она обладает перед другими видами физической активности.
* Какие йогические асаны (позы) важны для новичка?
* Каким терапевтическим эффектом обладают асаны?
* Что такое пранаяма и, почему правильное дыхание играет в йоге важную роль.
* Основы медитации.

Модуль №2 «Практика» - 1,5 часа

* Травмобезопасность в йоге.
* Отработка асан для поясницы, укрепления мышц, снятия стресса.
* Дыхательная практика: дыхание «уджайя», полное йоговское дыхание, огненное дыхание «агнисара-дхаути».
* Финальная медитация.

**ХОЧУ НА ТРЕНИНГ**

**Где проходит тренинг**

Центр йоги XXXXXX

ул. XXXXXX, 4.

**Как дойти пешком**

По Б. Грузинской ул. до Зоологической ул. Через 80 м. улица делает поворот направо и еще через 30 метров слева белое двухэтажное здание. Д.4 прямо за ним на возвышении. Вход в клуб под номером дома.

**На машине**

На ул. Зоологическая одностороннее движение, заезд с Б. Грузинской ул.

**Стоимость тренинга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тариф «Самостоятельная» | Тариф «Успешная» | Тариф «Я самая» |
| Участие в тренинге | Участие в тренинге + видеозапись тренинга для домашней практики | Участие в тренинге + видео запись тренинга для домашней практики + 8 живых консультаций Нади Андреевой по Скайп в течение 1 месяца после тренинга |
| XXX рублей | XXX рублей | XXX рублей |

**Гарантии**

Если в течение первых 30 минут вы поймете, что тренинг вам не подходит, мы полностью вернем ваши деньги.

**P.S.**

**Заберите подарок!**

Всех участниц тренинга «С йогой по жизни» ждет подарок – коврик для йоги Ganesh (170 см х 60 см, толщина 4 мм). Отличный старт для работы над собой!

**ХОЧУ НА ТРЕНИНГ**