



Power yoga - это один из самых молодых фитнес-ориентированных стилей, объединяющий в себе движение и статику, расслабление и концентрацию, баланс и дыхательные техники для построения красивого и сильного тела. Иными словами, она в большей мере работает с телесной оболочкой ученика, чем с его сознанием. Гармоничное эмоциональное состояние, развитие концентрации ума, избавление от психологических блоков, напряженности и негативных мыслей являются лишь следствием успешного преодоления сложностей во время усердной практики.