

Художник — *Евгения Гапчинская*

И75 **Йога** для ангелов / худож. Евгения Гапчинская. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 56 с. : ил. — (Гапчинская представляет).

А вы знаете, что поза скрученного треугольника борется с плохим настроением и восстанавливает эмоциональный баланс? А стойка на плечах «Березка» заряжает оптимизмом? Об этих и многих других позах (асанах) расскажут розовощекие карапузики в книге «Йога для ангелов». На каждой страничке ангелочки показывают новую позу, рассказывая о ее пользе и о том, как выполнять асану правильно. Такая зарядка обязательно принесет массу пользы для здоровья и отличного настроения. Будьте здоровы и красивы!

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-98814-3

© Е. Гапчинская, иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ГАПЧИНСКАЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЙОГА ДЛЯ АНГЕЛОВ

Евгения Гапчинская

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель направления *М. Терёшина*
Ответственный редактор *О. Модная*. Выпускающий редактор *М. Расторгуева*
Художественный редактор *Г. Булгакова*. Корректор *Г. Москаленко*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 07.11.2017. Формат 84x86¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,68.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-98814-3



9 785699 988143 >



В электронном формате книга доступна только на сайте
купить книгу www.litres.ru

ЛитРес:

ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



ЙОГА

ДЛЯ АНГЕЛОВ



GARCHINSKA®





Я привыкла всю жизнь бороться. Бороться с собой, с обстоятельствами. И однажды я почувствовала себя, как после боксерского поединка, когда ты разбит и обессилен... Мне хотелось изменить в себе очень многое.

В йоге все происходит мягко: ты просто открываешь глаза после занятия и видишь, что мир уже изменился. И обратной дороги нет, потому что ты даже не знаешь, что именно в тебе изменилось – просто видишь: все по-другому...

Спасибо всему, что было и есть в моей жизни...



Просыпаться на рассвете, смотреть, как восходит солнце, играть с кошкой, придумывать, что готовить на завтрак для тех, кого любишь, встречать новых людей, видеть новые улыбки – вот что радует меня каждый день! Йога – это чудо, которое каждый день рождает новое чудо! Это своего рода цепочка, нескончаемое чудо в моей жизни:)

Я научилась способности успокаивать свой ум, чтобы открыть для себя подлинную красоту всего происходящего вокруг меня и во мне. Внутри каждого из нас скрыт ритм, биение нашей жизни. И если вы сможете прислушаться к этому ритму, то обретёте счастье и покой.. Йога помогает мне слушать себя и, самое главное, – слышать себя:)

Данная книга не является техническим пособием для упражнений по йоге. Она служит лишь для ознакомления с практикой йоги. Для более детального изучения упражнений обратитесь к профессиональным инструкторам йоги.



Йогой нужно заниматься в удобной одежде и в теплом помещении. Чудесно, если есть возможность заниматься босиком. Еще нужен нескользкий коврик. Стоит мне развернуть его - и моя комната становится волшебной комнатой для моей души...

Йогой лучше заниматься понемногу, но часто. Тело лучше откликается на регулярные занятия. Даже 10-15 минут занятий в день будут более действенными, чем одно двухчасовое занятие в неделю. Занимайтесь йогой не для завтрашнего дня, а для сегодняшнего. Получайте удовольствие от тех упражнений, которые вам доступны. Развивая гибкость тела, вы развиваете гибкость ума, это позволяет смотреть на жизнь проще и справляться с неизбежными трудностями....