

Стретчинг

система работы с мышцами, суставами и связками тела, направленная на растягивание и укрепление.

Пилатес

«мягкий метод», комплекс упражнений для всего тела, направленный на укрепление глубоких мышц.

Йога

это система, приводящая к развитию и гармонизации всех аспектов человеческой психики и тела.

Йога Айенгара

разновидность хатха-йоги, в которой асаны выполняются с необходимыми опорами.

Фитнес-йога

адаптированный вид йоги, в котором осуществляется плавный переход от упражнения к упражнению.