

## **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.