



З цієї нагоди в Чернівцях вихідними відбулось заняття-майстер клас від інструктора української федерації йоги Алли Біднюк



З цієї нагоди в Чернівцях вихідними відбулось заняття-майстер клас від інструктора української федерації йоги Алли Біднюк яка зібрала однодумців щоб попрактикуватись та поспілкуватись під час відкритого заняття.

Алла Біднюк практикує йогу вже близько 10 років будучи інструктором української федерації йоги жінка викладає у себе в дома у Львові, а починаючи з листопада минулого року в Чернівцях .

Алла Біднюк,інструктор з йоги: «Йога це практика усвідомленої роботи із собою ,практика для розвитку і роботи з емоціями ,психікою. Одним з інструментів роботи з психікою є практика з фізичним тілом ,чим ми сьогодні і позаймаємось і це власне для мене і є йогою».

З нагоди міжнародного дня йоги який відбувся 21 червня у інструктор провела заняття у Львові ,а через декілька днів таке заняття відбулось і в Чернівцях.

Алла Біднюк,інструктор з йоги: «Я радію що є люди,які готові практикувати і пізнавати себе,дізнаватись більше . Захід особливий тим що це вперше відбувається в Чернівцях . Дані заняття проводяться давно у великих містах та об'єднують всіх у даному святі вже». До заняття долучились більше десятка людей, які практикують йогу недавно та ті хто знайомий з нею багато років та переконаний ,що дане мистецтво є не тільки шляхом пізнання себе але і корисним для здоров'я.

Юрій Соенко, практикує йогу: «Первоначально у меня была проблема з диском и я шел на йогу с целью позаниматься чтоб исправить свое самочувствие. Потом я понял, что это не только физкультура но и ряд моментов которые помогают более свободно мыслить».