

# ПЛАН

## МАСТЕР КЛАССА «УГЛУБЛЕНИЕ В ПРАКТИКУ АЭРОЙОГИ»

СОЧИ 03 МАЯ 2019

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ЕКАТЕРИНА ЧЕРЕПАНОВА



Структура МК

03.05.19 СОЧИ

- ▶ Дыхательная практика с гамаком
- ▶ кувырок Fly
- ▶ Воздушная Паршваконасана
- ▶ Воздушная ящерица
- ▶ Воздушная Бхуджангасана (кобра)
- ▶ 4 вида позы Врикшасана (дерево) с гамаком/ сравнение каждой
- ▶ 2 вида Уткатасана
- ▶ Воздушная Лоласана
- ▶ Стретчинг тела: руки / ноги
- ▶ Воздушная Гомукхасана (руки)
- ▶ Воздушная Гарудасана (руки)

- ▶ Воздушная Дханурасана 1 с дополнительным вытяжением ног
- ▶ Подготовка к воздушной Чакрасане (мост)
- ▶ Воздушная Чакрасана
- ▶ 3 вариации Стойки на руках из вися под крестец
- ▶ Шавасана