



Летний зал-купол «Федерации Йоги» на Арбате.

## Кундалини

Рэйчел МакАдамс, Лан-Камилина.  
Привезенную на Запад в 1968 году кундалини-йогу практикуют называют «йогой знания». Ее целью является не только развитие силы, но и воспитание духовного потенциала человека: характерное сознание и суждения.  
Кундалини включает в себя физические упражнения

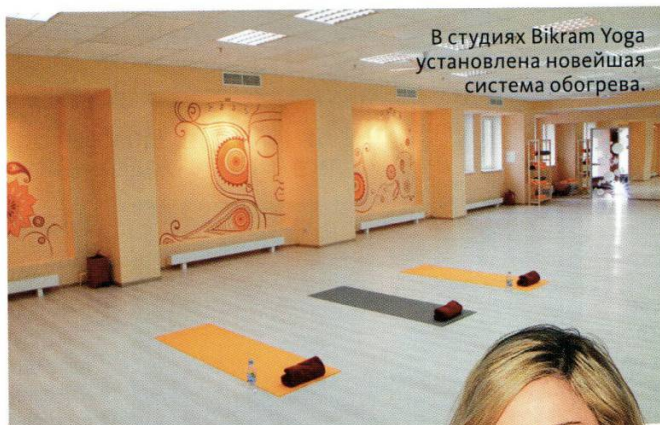
(статические и динамические), дыхательные упражнения, растяжку, мантры, медитации, мудры и релаксацию. В результате укрепляются иммунитет, нервная система, улучшаются обмен веществ и устойчивость к стрессу, а также наблюдается прилив энергии и жизненных сил.  
**ГДЕ** «Федерация Йоги», тел. (495) 514 5045.



«Я ПРАКТИКУЮ ЙОГУ В КЛАССЕ — ВО ВРЕМЯ ПЕНИЯ МАНТР ЧУВСТВУЕТСЯ КОЛЛЕКТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ».  
—ЛАННА КАМИЛИНА

## Бикрам

Леди Гага, Мадонна, Ми Мур, Жанна Фриске.  
Бикрам-йога получила название в честь своего основателя — Бикрама Чоудхури. Особенность ее заключается в том, что занятия проходят в жарком (40—50%) и влажном (40—50%) помещении и включают в себя неизменную последовательность из 26 асан бикрам-йоги и двух дыхательных упражнений, выполняемых в очень быстром темпе.  
**КАК** Этот вид йоги идеален для тех, кому нужно быстро сбросить вес. «Занятия эффективны и травмобезопасны, — говорит директор студии Bikram Yoga Мария Артамонова. — Теплый воздух расслабляет суставы и улучшает



В студиях Bikram Yoga установлена новейшая система обогрева.

эластичность мышц, а также способствует повышенному потоотделению и таким образом выводит токсины из организма». Регулярная практика улучшит иммунитет, повысит выносливость и избавит от лишнего веса.  
**ГДЕ** Студия Bikram Yoga, тел. (499) 519 0064.

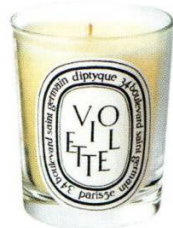


Идеальное тело Мадонны — результат регулярных занятий бикрам-йогой.

## ИДЕМ на запах

СОЗДАТЬ ДОМА ПРАВИЛЬНУЮ АТМОСФЕРУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГЕЙ И МЕДИТАЦИЕЙ ПОМОГУТ АРОМАТИЧЕСКИЕ СВЕЧИ И ДИФФУЗОРЫ.

Диффузор La Ric Aura Spa Exotic, 3 100 р.



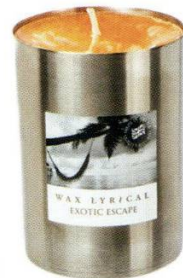
Ароматическая свеча Diptyque Violette, 2 700 р.



Диффузор Demeter Home Giant Sequoia, 1 290 р.



Ароматическая свеча Byredo Apocalyptic, 3 300 р.



Ароматическая свеча Wax Lyrical Exotic Escape, цена по запросу.