

## Спортивный спецкурс «Гимнастика для позвоночника»



Этот комплекс разработан на основе даосских практик и гимнастики Цигун. Он детально продуман и выверен. Упражнения помогают поддерживать правильную работу позвоночника, суставов, устраняют внутренние блоки, восстанавливают кинетические цепочки нашего тела.

Сколиоз, остеохондроз, боли в спине, межпозвоночные грыжи — всеми этими заболеваниями можно управлять и устранять их негативные последствия.

Практика не требует предварительной физической подготовки — упражнения этой гимнастики выполняются медленно и плавно без каких-либо резких движений, исключительно корректно и безопасно работая с телом. Ее применение не только изменяет структуру тела и приносит расслабление, но и приводит ум и эмоции в спокойное сбалансированное состояние, приводя к эмоциональной стабильности.

Гимнастика для позвоночника доступна для людей практически любого возраста и любого уровня физического развития, она обеспечивает экологичный и мягкий подход к телу.

Занятия спецкурса проходят по вторникам в 15-00.  
Преподаватель спецкурса Новикова Галина Аркадьевна.