

## **Спортивный спецкурс Цигун. Гимнастика для позвоночника.**



**Цигун — переводится как управление внутренней энергией. Простые выверенные тысячелетиями упражнения помогут управлять своим состоянием, повысят жизненный тонус, научат расслабляться и концентрироваться в нужный момент. Занятия цигуном укрепляют иммунитет, поднимают настроение.**

**Специальные утренние и вечерние программы снимают сонливость в рабочее время суток и, наоборот, расслабляют и успокаивают перед сном. Отдельный комплекс упражнений на позвоночник помогает укрепить его и способствует решению таких проблем, как сколиоз и плоскостопие.**

**Приходите на занятия по вторникам в 15-00, и вы получите заряд бодрости и укрепите свое здоровье. Не забывайте, что помимо огромного удовольствия, это еще и зачет по спортивному спецкурсу при условиях регулярных посещений!**

**Преподаватель Новикова Галина Аркадьевна**