

Спорт — шлях до сили, балансу і внутрішнього світла

Рух — це не лише про тіло, а й про стан душі. У нашій студії ми поєднуємо фізичну активність з усвідомленістю, щоб кожен міг знайти свій ритм, своє дихання і свою силу. Пропонуємо групові та індивідуальні заняття для дітей і дорослих — від легкого розтягування до активного фітнесу.

Гармонія і гнучкість

♀ Йога

Практика, що поєднує тіло, розум і дихання. Йога допомагає зняти напругу, покращити гнучкість і знайти внутрішній спокій. Від класичної хатха до більш динамічних стилів — кожен знайде свою форму балансу.

♀ Стретчинг

М'яке розтягування для тіла і душі. Стретчинг покращує еластичність м'язів, знімає втому і дарує легкість рухів. Ідеально як окрема практика або доповнення до танцю чи спорту.

♂ Пілатес

Система вправ для зміцнення глибоких м'язів, покращення постави і контролю над тілом. Пілатес — це точність, концентрація і сила без напруги.

Body Balance (за наявності)

Поєднання йоги, пілатесу і тай-чі в одному потоці. Гармонійна практика для тіла і розуму. *Цей напрямок може бути доступний залежно від розкладу.*

Активність і тонус

Фітнес

Енергійні заняття для підтримки форми, витривалості і гарного настрою. Фітнес — це рух у ритмі музики, робота з тілом і заряд позитиву. Підходить для всіх, хто хоче бути активним і відчувати себе добре.

Чому варто спробувати?

- Спорт зміцнює тіло і очищує розум.
 - Допомагає зняти напругу і відновити енергію.
 - Покращує сон, настрій і загальне самопочуття.
 - Це простір для себе — без змагань, але з результатом.
-

У нашій студії спорт — це не про навантаження. Це про турботу, розвиток і любов до себе.

Приєднуйтеся — і дозвольте собі рухатися з задоволенням.