

# LỚP YOGA TẠI VIỆN YDHD

273 Nguyễn Văn Trỗi, Q. Phú Nhuận, TP. HCM

## LỊCH NGHỈ TẾT & LỚP YOGA THÁNG 1, 2 & 3/2018 Nghỉ Tết từ 12/2 (27 Tết) - Học lại từ 5/3 (18 tháng giêng)

Lớp	Ngày bắt đầu	Giờ học	TKB hàng tuần	Phòng tập	Học phí	Lưu ý
Cơ bản (mới)	<b><u>05/03/2018</u></b>	18:00 – 19:30	thứ hai	Hội trường lớn, lầu 2	<b><u>400.000 đồng/8 buổi</u></b>	Đối với các học viên cơ bản mới, nên đăng ký sớm qua đt hay email cho cô Khanh.
Trung cấp (mới)	<b><u>08/03/2018</u></b>		thứ năm			

### • Các lớp đang học trong tháng 1 & 2 sẽ tiếp tục theo chương trình của lớp.

**Đối tượng:** nam, nữ, từ 18 tuổi đến 65 tuổi, cho lớp cơ bản, học viên chưa biết về yoga, hoặc biết rồi nhưng muốn có một trình độ cơ bản về yoga và chương trình tập luyện tập nhà riêng cho mình, tốt cho sức khỏe và cả tâm trí.

**Đóng tiền** tại quầy thu ngân – bên sau bên trái của tòa nhà, chỉ cần đến sớm 15’ vào ngày đầu. Nên vô tập từ ngày đầu để được tập thử bằng cơ hoành, sẽ không nhận thêm học viên sau buổi thứ 2. Chuẩn bị quần áo thun và thảm yoga (có thể mua sẵn hoặc mua tại lớp buổi đầu– từ 290k/bộ đồ yoga, từ 190k/thảm yoga đã có túi). **Tư vấn/đăng ký qua điện thoại hoặc nhắn tin: Cô Khanh** 0903.004.984, email [kalyanii.34@gmail.com](mailto:kalyanii.34@gmail.com).

Lớp có các **trình độ** cơ bản và trung cấp (rơi vào những ngày khác nhau trong tuần, tùy tháng). Lớp chuyên sâu cố định vào sáng thứ bảy. Mỗi lớp gồm 8 buổi học (2 tháng), tuần 1 buổi. Học viên đến lớp tập để ôn tư thế cũ và học tư thế mới để về tự tập ở nhà những ngày còn lại trong tuần. Ngoài các động tác, học viên còn được hướng dẫn thực hành những thói quen tốt trong sinh hoạt và nghe những đề tài nâng cao tâm trí. Đặc biệt, sẽ được hướng dẫn học thiền, nếu thích.

**Tác dụng:** Yoga giúp cho cơ thể dẻo dai, tăng sức đề kháng, ngăn ngừa bệnh tật, đồng thời giảm stress, mang tới tinh thần lạc quan và thanh bình. Tập các bài tập yoga, hay còn gọi là asanas, đều đặn giúp giảm dần và trị hết những chứng bệnh thường gặp như đau lưng, thấp khớp, đau bao tử, nhức mỏi, mỏi mệt, mất ngủ, nhức đầu, thần kinh và tim mạch, v.v. Các tư thế “thư giãn”, “xác chết” và “hoa sen” thường xuyên giúp cho tinh thần yêu đời, ham thích phục vụ và tâm trí an lạc, bình an.

**NAMASKAR** (Tôi chào sự tinh khiết bên trong bạn với tất cả sự trong sáng của tâm trí và sự nồng ấm của trái tim).