



Один класс бикрам-йоги равен 10 км бега, посещению тренажерного зала, массажу всего тела и лица, сеансу медитации, классу аэробики, сеансу костоправа и сауне.



## МЕДИТАЦИЯ НА ВЕСНУ

Студия «Бикрам Йога Мск» устраивает весеннюю акцию — уроки для начинающих в течение 15 дней неограниченного посещения студии за 2 450 рублей. Начальный класс бикрам-йоги включает последовательность из 26 упражнений хатха-йоги и двух дыхательных упражнений, которые выполняются в нагретом помещении при температуре 38—40 °С с влажностью 40—50% в течение 1,5 часа. Бикрам-йога очень эффективна для снижения веса. [www.bikramyogamsk.ru](http://www.bikramyogamsk.ru).

## КАК НА МОРЕ

Обертывание с белой глиной и ламинарией, расслабляющий массаж в сети спа-салонов «Вай Тай» дают тот же эффект, что и отдых на море. Во время спа-ухода «Магия моря» происходят детоксикация, интенсивный лифтинг кожи, стимуляция клеточного метаболизма и, как результат, уменьшение объемов. [www.waithaispa.ru](http://www.waithaispa.ru).



Программа дает ощущение легкости и стройности.



В программу входят процедуры импульсной стимуляции мышц и инфракрасной терапии.

## ХУДЕЮТ ВСЕ!

Новая экспресс-программа снижения веса и коррекции фигуры, разработанная в клинике «Лантан», всего за 6 дней помогает убрать 6—9 см лишних объемов, придать тонус мышцам кожи и избавиться от целлюлита с помощью безоперационной глупбинной липосакции лазером. [www.lantanclinic.ru](http://www.lantanclinic.ru).



**ПРОЦЕДУРА ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО.**