

 ALPHA SIRIUS

# ЙОГА

- Легкость в теле и спокойный ум • Профессиональные внимательные мастера •
- Различные направления йоги • Красивейшее пространство с видовой террасой •
- Сауна, хамам, кедровая бочка •



## Валентина Забрускова

Сертифицированный  
инструктор по хатха  
йоге и женской  
йоге



## Ирина Попова

Сертифицированный  
инструктор  
по универсальной йоге,  
хатха йоге, нидра йоге,  
специалист  
по тибетским чашам



## Ольга Алексеева

Сертифицированный  
инструктор йоги, специалист  
по гвоздестоянию,  
специалист по тибетским  
чашам

### Понедельник

**09:00-10:30**

Универсальная  
йога. (Ирина)

### Вторник

**09:30-11:00**

Хатха-йога.  
Тибетские чаши.  
(Ольга)

**18:30-20:00**

Хатха-йога.  
Тибетские чаши.  
(Ирина)

### Среда

**09:30-11:00**

Универсальная йога.  
Гвозди (по запросу).  
(Ирина)

### Четверг

**09:30-11:00**

Хатха-йога.  
Тибетские чаши.  
(Ольга)

**18:30-20:00**

Хатха-йога.  
Тибетские чаши.  
(Ирина)

### Пятница

**09:30-11:00**

Универсальная  
йога. (Ирина)

### Воскресенье

**09:00-10:30**

Универсальная  
йога + нидра.  
(Ирина)

Запись: **8 928 453 62 88**



[siriushotels.ru](http://siriushotels.ru)

Отель «Альфа Сириус», 7 этаж  
Сириус, Морской бульвар 1,