

### **Individualne konsultacije sa Helen, (Ahimsom) ili Pipom, (Satyachittom)**

-90 minuta prva konsultacija, I po potrebi druga konsultacija u trajanju od 60 minuta

-Za post traumatski stress-Helen (Ahimsa) ili Pipa (Satya)

-Za ostale mentalne problem, depresija, anksioznost –Pipa (Satya)

-Za joga praksu- Helen (Ahimsa)

Konsultacije su način dobijanja jasnih individualnih smernica na daljem putu. Personalizovana joga-praksa (sadhana) će biti data na konsultacijama u formi dnevne prakse, koja uključuje :asane (vežbe)za otklanjanje tenzija i postizanje boljeg disanja; tehnike disanja za balansiranje nervnog sistema i smanjivanje anksioznosti (ili ostalih post-traumatskih simptoma) il poboljšanje sna; kao I vođene tehnike relaksacije za redukciju stresa i postizanje veće stabilnosti I otpornosti.

Cena individualne konsultacije je 3000 rsd

Postupak zakazivanja: Broje termina je ograničen.

Za zakazivanje termina je potrebno popuniti formular na sledećem linku:

<https://goo.gl/forms/OA3sOjB9LdzUx95I2>