



24 апреля в рамках Международного книжного салона прошла презентация книг по йоге дервишей, а так же демонстрация основных упражнений.

Всего было показано семь упражнений – арканов. Движения в такой йоге очень плавные и напоминают танец, основное требование – выполнять их с вниманием. Йога дервишей – это синтез многих других практик востока, основанное на древних учениях тайных дервишских братств. Эти практики помогают сохранить молодость, достичь здоровья, расслабления, концентрации, помогают в личном развитии. Самое главное, что все движения достаточно простые и доступные современному человеку.

Автор представленных изданий - Идрис Лахор, художник, целитель и путешественник. В своих книгах описывает основные упражнения йоги дервишей, свои путешествия и дает советы.