**Цигун — регулярные занятия**

Цигун — это одна из разновидностей оздоровительной гимнастики. Ни аэробика, ни йога, ни шейпинг и даже колонетика не смогут сравниться с цигун, несмотря на лёгкость выполнения, даёт весьма ощутимый оздоровительный результат. Многообразие очень эффективных и полезных упражнений доступны всем, независимо от возраста и заболеваний. Но самое интересное в том, что уже после трёх занятий чувствуется несравненно значительное улучшение состояние здоровья и настроение.

В ходе занятий цигун происходят изменения во всём организме в целом, тело наполняется энергией, которая придаёт силы, укрепляются кости, мышцы и сосуды. Но самое удивительное то, что выполнение незамысловатых упражнений омолаживает организм, придают ему гибкость, стройность, легкость, а также разглаживаются морщины. И всего 20 минут занятия цигун в день дарят всё это.

В арсенале цигун имеются упражнения на расслабление и успокаивание, каждый человек понимает насколько это важно. Цигун открывает мир покоя и придаёт ощущение полета. Занимайтесь своим здоровьем с цигун, и вы почувствуете, как возвращается утраченное здоровье и молодость.

Инструктор цигун, мастер китайской медицины Елена Приезжева