



# АЗБУКА БАЛАНСА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



## Оздоровительный центр

### «Азбука Баланса»

- это сочетание **лучших мировых**  
спортивно-оздоровительных,  
оздоровительно-релаксационных,  
развивающих направлений.



## НАШ ЭКСТЕРЬЕР

Адрес: ул. Мясницкая, 11  
(в здании Высшей Школы Экономики)

2 этаж

ЕЖЕДНЕВНО:

**ПН-ПТ 07:00-23:00**

**СБ-ВС 10:00-22:00**

# Наш интерьер

Уютные залы с оригинальным дизайном для групповых и индивидуальных занятий



Залы оснащены необходимым оборудованием для тренировок, раздевалками и душевыми кабинами, современной системой вентиляции.





# Сергей и Людмила Виноградовы



Основатели центра «Азбука Баланса»  
ведущие преподаватели Цигун и Пилатес.

«Мы создали пространство для  
**сбалансированного самосовершенствования**

достижение великого предела –

мы продолжаем постоянно

совершенствовать и центр и самих себя.

Мы не предлагаем отказаться от Вашей жизни.

В нашем центре, опираясь на многовековой

опыт мы помогаем найти себя и

сбалансировать все свои структуры, задачи, цели.

**Мы удивляем людей обретенными**

**способностями** в любом возрасте от малышей

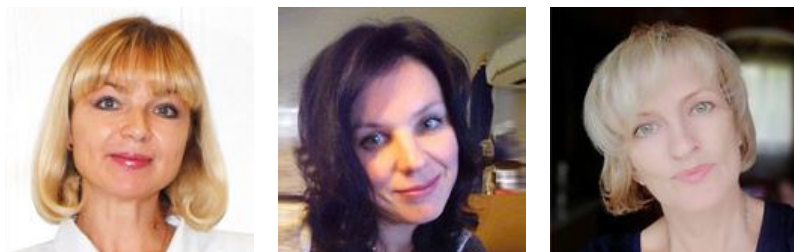
до глубоко уважаемых людей»

- говорят Сергей и Людмила Виноградовы.

# Преподаватели центра



Своим бесценным опытом готовы поделиться наши преподаватели с опытом более 20 лет.



Все мастера являются действующими практиками, которые ведут тренировки, показывая и тренируясь вместе с посетителями нашего центра.



Каждый из них непрерывно продолжает совершенствоваться.



В нашем центре регулярно проходят мастер-классы и семинары специалистов различных направлений со всего мира.

# Спортивно-оздоровительные программы

## Групповые и индивидуальные занятия Цигун и Тайцзицюань



Цигун – это кунг-фу, ушу, тайцзи для **укрепления здоровья, силы, выравнивания осанки, сильной внимательности, здорового быстрого сна.**

Для лучших это открытие сверх способностей: отжимания на пальцах, стояние на руках, голове и многое другое.

- Цигун Здоровая Спина
- Цигун Здоровый Позвоночник
- Цигун Здоровые суставы
- Цигун для жизни или Тайцзицюань от А до Я
- Туйшоу (Баланс, Сухожильный каркас, Липкие руки)
- Активное Долголетие



Кунг-фу и здоровье начинаются **с постановки правильного шага** и перерастают в **железную рубашку** (железные доспехи) для всего тела



# Спортивно-оздоровительные программы

## Групповые и индивидуальные занятия по Йоге и Медитации

Йога - система самосовершенствования для восстановления здоровья и душевного равновесия.

- Свыше 10 направлений классической йоги
- Йога Терапия для позвоночника и всех внутренних органов
- Йога на итальянском
- Фитнес йога
- Поющие чаши
- Йога нидра медитация
- Групповая релакс терапия
- Классическая медитация от А до Я







# Спортивно-оздоровительные программы

## Индивидуальные занятия на эффективном тренажере «Правило Здоровая Спина»

Мягкое вытяжение и растяжка позвоночника, корректировка осанки



# Спортивно-оздоровительные программы

## Индивидуальные занятия на эффективном тренажере «Правило Здоровая Спина»

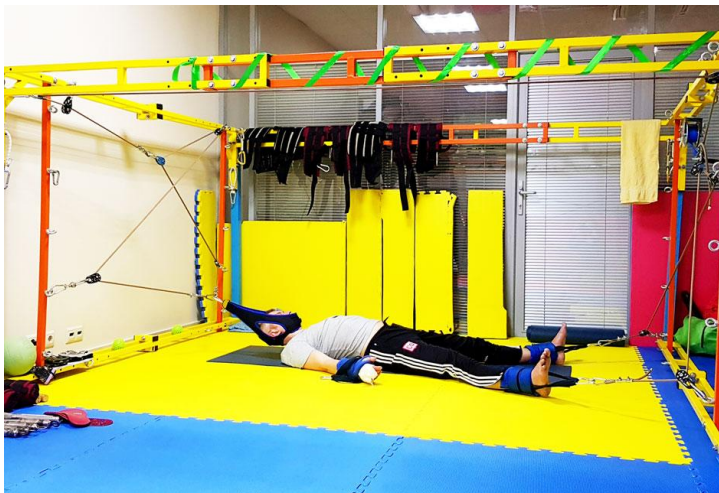


\* Предлагаем разные типы тренировок в зависимости от поставленных целей и первичной диагностики Вашего состояния.

Тренажер Правило -, извлечение дополнительной силы энергии не из мышц а из костей, связок и сухожилий – **источника физической и жизненной силы.**

- Корректировка осанки, шеи, поясницы и позвоночника в целом.
- Тренировка суставов и сухожилий.

Всё что вы знали о своей силе и растяжке увеличится как минимум в двое.





# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

- Индивидуальные занятия возможны во всех направлениях заявленных в центре
- Преподаватели отвечают на любые вопросы во время тренировки,
- Подготовка корпоративного обучения для сотрудников компаний.
- Для посещения оздоровительного центра вы можете приобрести как разовое занятие, так и абонемент.
- В качестве подарка можно выбрать сертификат на любую сумму, который действителен для покупок в нашем центре кафе или совершению покупок в магазине.







# Телесные практики - Массаж



Массаж - одна из самых эффективных практик для оздоровления организма.

Кроме того, человечество не знает более древнего способа избавления от недугов - тысячи лет назад люди лечили друг друга руками, управляя энергией и воздействуя на проблемные зоны.



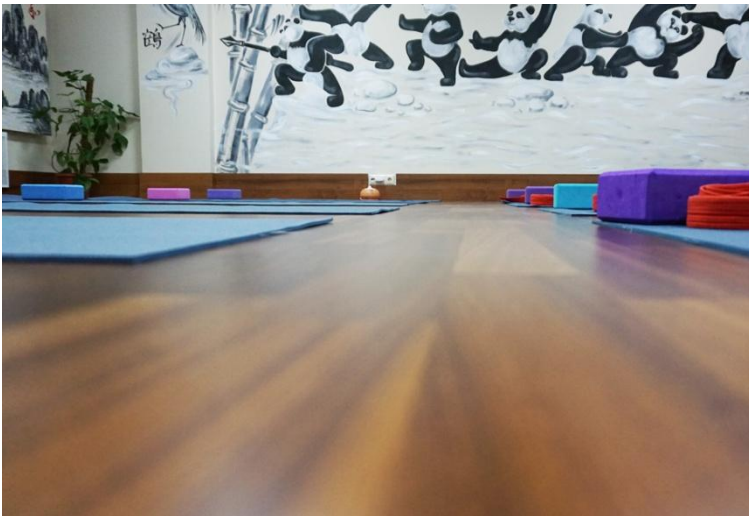
Мы рады предложить вам наиболее популярные виды массажа, которые помогают решать множество проблем, связанных со здоровьем.

# Преимущества



Наш оздоровительный центр находится в самом центре нашей столицы в новом центральном здании Высшей Школы Экономики (ВШЭ) в 4 минутах от Лубянки и в 6 минутах от Чистых прудов или Сретенского бульвара на 2 этаже с большими окнами на Мясницкую улицу.

Для занятий используются просторный Зал Цигун и Зал с Тренажерами Правило.



Специально продуман дизайн интерьера – пол выполнен из натурального дерева Дуба, световое решение, нейтральная цветовая гамма, для максимальной концентрации внимания на себе.

Весь инвентарь для занятий предоставляется во время тренировки бесплатно, кроме того каждый гость может воспользоваться полотенцем, средствами для душа и шкафчиком.



# Преимущества

Все наши тренировки, практики и услуги подобраны таким образом, чтобы научить:

- ✓ бороться с стрессом, быть стрессоустойчивыми, не допускать в своей жизни депрессии,
- ✓ нормализовать сон и научиться высыпаться за короткий промежуток времени,
- ✓ оздоровить позвоночник и ходить с прямой спиной и высоко поднятой головой,
- ✓ нормализовать обменные процессы и скорректировать питание,
- ✓ научить дышать чтобы всегда оставаться уравновешенным и при этом заряженным.



# Чайная

Чайная зона Оздоровительного центра «Азбука Баланса» - это то место, которое можно попасть не принимая участия в тренировочном процессе.

Где вы всегда найдете чашечку травяных чаев, теплую атмосферу и еще много всего вкусного.

В этой атмосфере можно просто побыть в любое наше рабочее время.

Режим работы: 7:00 – 23:00









# Магазин



На наших полках для Вас всегда найдется сувенирная продукция Китая, Индии и различных уголков наших бескрайних Российских просторов. Вы можете просто:

- почитать книгу или полистать журналы,
- послушать запахи ароматерапии или подобрать аромапалочки для себя или близких.
- Товары сопутствующие занятиям и их дополняющие, заказать в наш центр или с доставкой домой.

Для ухода за телом, духом и душой, а также для создания атмосферы в различных сферах Вашего обитания.



# Партнёрство

Территория нашего оздоровительного центра открыта для проведения совместных мероприятий с различными брендами.

Кроме того преподаватели центра активно участвуют в городских мероприятиях, фестивалях и мастер-классах на других площадках.



# Пресса о нас

## КАК ЙОГА И ЦИГУН ПОМОГЛИ МНЕ ВЕРНУТЬСЯ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Герой нашего сегодняшнего интервью — основатель студии йоги, цигун и медитации Meiso-On (meiso-on.com) Павел Чигарко. Павел пришел к восточным практикам в довольно раннем возрасте из-за проблем со спиной, а на сегодняшний день успешно помогает тысячам людей стать счастливыми и здоровыми.

Павел, расскажите о своем опыте. По какому пути вы шли? Как вы пришли к йоге и цигуну? В какой момент вы поняли, что это именно то, что вам нужно? Как вы начали заниматься? Как долго вы занимались? Как вы чувствуете себя сейчас? Как вы относитесь к своим ученикам? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?

Ваша практика — это синтез различных направлений. Как вы относитесь к этому? Как вы относитесь к своим учителям? Как вы относитесь к своим коллегам? Как вы относитесь к своим друзьям? Как вы относитесь к своим родственникам? Как вы относитесь к своим знакомым? Как вы относитесь к своим соседям? Как вы относитесь к своим землякам? Как вы относитесь к своим соотечественникам? Как вы относитесь к своим согражданам? Как вы относитесь к своим соплеменникам?



ЖУРНАЛ ФОРМУЛА РУКОДЕЛИЯ / ЧЕПОЧИТАТЬ / СТАТЬИ / ДАРИТЬ НАСТОЯЩЕЕ

## ДАРИТЬ НАСТОЯЩЕЕ

Михаил Авдеев, 12 марта 2015, 10:45

Рубрика: Мужской хендмейд | Вид рукоделия: | Номер журнала: 72(4)2015 | Тип материала: | Статья | Купить в магазине: shop-fr.ru

«Формула Рукоделия» представляет специальный проект - «Мужской хендмейд». Его цель - доказать, что мужчины не хуже своих спутниц могут заниматься хендмейдом! Представляем вам мастера и преподавателя кузнечной ковки Михаила Авдеева



Я занимаюсь кузнечной ковкой и оружейной тематикой. И в связи с этим я производю и буцафорию для театра и кино. Я еще занимаюсь интерьерными работами и делю различные аксессуары. В мою работу также входит изготовление специфичного оружия для исторической реконструкции и частных коллекционеров, когда им требуется уникальное изделие, сделанное в единичном экземпляре. Также часто заказывают оружие и изделия по авторским эскизам с уникальной атрибутикой. В своей работе я использую как традиционные методы обработки металла, так и современные технологии. Это дает возможность гораздо более широкого спектра, чем исторически достоверная клепка иковка металла. Также мы используем современные станины. Именно сочетание инструментов позволяет реализовать полностью образ будущего изделия, чтобы полностью осуществить замыслы заказчика в самые короткие сроки. Современные технологии обеспечивают скорость и высокую технологичность, а старинные традиционные придают особый шарм. Каждое изделие, выходящее из-под моих рук, является связью эпох.



Началось все перед окончанием восьмого класса школы, когда родители спросили меня о моем будущем, зная, что с раннего детства я занимался творчеством. Они предложили выбрать профессию. Я сделал выбор в пользу металла. На тот момент меня больше всего устроила профессия гравера, и я пошел учиться в колледж. Так я освоил и профессию изготовителя игрушек, и полюбилное искусство, и многое другое. Так детские увлечения начали перерастать в профессиональную деятельность. Но главным, конечно, остается работа с металлом - это я люблю больше всего. Художественный колледж я закончил с отличием. Я участвовал во множестве выставок и конкурсов, где практически всегда получал призовые места. Далее я работал в художественном объединении «Жарен», где всего через год я стал делать кукол главных персонажей для мультфильмов. Мне всегда помогал мой опыт, в котором каждый предыдущий шаг в познании искусства и технологий помогал следующему шагу. В тяжелые девятые годы я гравировал и создавал

# ФОРМУЛА РУКОДЕЛИЯ

# ФОРМУЛА Рукоделия





# АЗБУКА БАЛАНСА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Адрес: ул. Мясницкая, 11  
(в здании Высшей Школы Экономики), 2 этаж

**+7 (995) 506-25-15**

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

[info@azbukabalansa.ru](mailto:info@azbukabalansa.ru)

[ezo.fitness](http://ezo.fitness) / [pravilo.life](http://pravilo.life)

ЕЖЕДНЕВНО:

**ПН-ПТ 07:00-23:00**

**СБ-ВС 10:00-22:00**