



СФЕРА  
ЦЕНТР ЙОГИ

**ИП Назиров Сердар Адилевич**

ИНН 780620903316

ОГРНИП 322784700335730

---

**Приложение № 1** к Договору публичной оферты  
об оказании платных услуг по занятию йогой

### **Противопоказания к занятиям йогой**

- нельзя заниматься сразу после операций на органах брюшной полости и грудной клетки (нужно выждать 2-3 месяца); - психические заболевания, особенно шизофрения и склонности к психозам;
- любые острые заболевания внутренних органов (панкреатит, холецистит, аппендицит);
- паховые грыжи;
- камни в желчном пузыре.
- значительно повышенное артериальное давление, гипертония 2-3 стадии; значительно повышенное внутричерепное давление;
- тяжелые поражения сердца, ишемическая болезнь; в первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;
- пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия; аневризма аорты и некомпенсированные пороки сердца;
- первые 6 месяцев после инсульта;
- инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- тяжелые черепно-мозговых травмы и травматические повреждения позвоночника (переломы костей позвоночника в стадии декомпенсации);
- инфекции головного или спинного мозга;
- инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- нейроинфекции;
- злокачественные новообразованиях (то есть рак или саркома);
- тяжелые заболевания крови;
- простуда и грипп, повышенная температуре тела;
- беременность на сроке от 3х месяцев и выше; в первые 3 месяца после родов;
- женщинам в критические дни занятия тоже лучше пропустить;
- артрозы тазобедренных и коленных суставов - коксартроз и гонартроз;
- повреждения менисков;
- межпозвонковые грыжи дисков (грыжи позвоночника);

- листезы (лестничных смещениях позвонков);
- синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;
- прикорешковые синдромы (заболевания позвоночника, при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);
- период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице);
- занятия йогой также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после занятий йогой у вас происходит ухудшение самочувствия, и такая неприятность продолжается раз за разом, сколько бы вы ни занимались - значит, либо вы что-то делаете неправильно, либо йога противопоказана вам в принципе; в таком случае, проконсультируйтесь о пользе занятий с врачом и посоветуйтесь с вашим инструктором по йоге о том, что нужно изменить в вашей персональной практике йоги.