

Жители района занимаются йогой в парках

06.06.2016



С 1 июня жители Савеловского района посещают бесплатные занятия по йоге в московских парках. Занимаются с посетителями парков сертифицированные преподаватели ведущих йога-студий Москвы.

Этим летом занятия по йоге проходят в двадцати семи парках города: в Парке Горького, Музеоне, на Воробьевых горах, в Сокольниках, саду «Эрмитаж», Красной Пресне, Саду им. Баумана, Таганском, парке Победы на Поклонной горе, Лианозовском, Измайловском, Кузьминках, Садовниках, Воронцовском, Перовском, Гончаровском, Северном Тушино, Царицыно, Фили, Бабушкинском, парке 50-летия Октября, Дубках, парке Дружбы, парке им. Воровского, Березовой роще, ландшафтном парке «Митино», в Саду будущего.

В дождливую погоду занятия проводятся только в парках, оснащенных навесами: Воробьевы горы, Гончаровский, Фили, Бабушкинский, Измайловский, Воронцовский, Кузьминки. При температуре воздуха ниже 18° С занятия отменяются во всех парках.

Возраст, опыт и физическое состояние не имеют значения — опытные инструкторы помогут подобрать подходящую практику. На занятия необходимо брать свой коврик. В парках будут представлены разнообразные направления йоги: от хатха и кундалини до йоги в гамаках. Кроме того, по субботам в Парке Горького проходят занятия йогой для беременных — вид йоги, адаптированный к периоду деторождения от подготовки к зачатию до первых месяцев после родов.

Расписание занятий можно найти на сайте <http://parks.yogajournal.ru/>

Адрес страницы: <http://savelovskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/3088147.html>
