

## Мастер-класс по йоге проведут в читальне №159

22.09.2021



Мастер-класс по йоге проведут в читальне №159. Фото: страница учреждения в социальных сетях  
В библиотеке №159 Нагатина-Садовников сотрудница Анна Садриева проведет 22 сентября мастер-класс по хатха-йоге для лиц разного возраста.

— Данное мероприятие подойдет всем, кто давно хочет повысить уровень своей физической и моральной выносливости и привести свое тело в тонус перед затяжными холодами. Кроме того, наши участники получают ключи к тому, как приводить свои мысли в порядок не только за групповым занятием, но и в домашних условиях, — рассказала библиотекарь Татьяна Мазур.

Мероприятие начнется в 18:00 и пройдет в очном формате. При посещении необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические требования.

Также следует взять с собой коврики.

---

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/10270566.html>

---

[Управа района Нагатино-Садовники города Москвы](#)