

Гостей парка «Садовники» научат асанам йоги

04.06.2018

Бесплатные занятия по йоге стартовали в парке «Садовники» в пятницу, 1 июня. Спортивные занятия будут регулярно проводиться до 1 сентября.

Опытные инструкторы выстроят уроки таким образом, чтобы интересно было и тем, кто только начинает знакомиться с традициями йоги, и тем, кто уже освоил часть асан. Организаторы отмечают, что принять участие в занятиях могут все желающие – в любом возрасте, при любом уровне физподготовки.

Уроки проводятся бесплатно, при себе необходимо иметь удобную одежду и коврик. Однако стоит помнить, что занятия могут отменяться – например, из-за дождя или низкой температуры (ниже 18 градусов).

Организаторы уроков йоги отмечают, что асаны снимают физическое и психическое напряжение, заряжают энергией, упорядочивают мысли, улучшают настроение и самочувствие. Более того – йога благотворно влияет на развитие гибкости и подвижности суставов, укрепление мышц, обмен веществ и кровообращение.

Более подробная информация о летней йоге – на официальном [сайте](#) парка «Садовники».

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/7372390.html>

[Управа района Нагатино-Садовники](#)