

На веранде «Здоровья» в «Садовниках» пройдет зарядка с чемпионом

08.08.2019

Утро на веранде Здоровья в парке «Садовники» начнется с йоги и зарядки с чемпионом в четверг, 8 августа. Расписание событий на эту неделю размещено на [сайте](#) проекта Департамента здравоохранения города Москвы. Напомним, что веранда находится около павильона «Здоровая Москва».

После Дмитрий Ковалев прочтет лекцию «Профилактика нарушений осанки», а спортивный клуб проведет урок тайского бокса. В 16:00 пройдет консультация психолога Юлианы Беловой; она расскажет, «Как повысить самооценку и уверенность в себе». Вечер закончится йогой.

В пятницу, 9 августа, психолог Наталья Фролкина прочтет лекцию «Созависимые отношения»; участники встречи смогут задать специалисту интересующие их вопросы. Кроме того, пройдут уроки йоги и ушу.

Общение с психологами будет проходить с 16:00 до 18:00 во все будние дни. По утрам с 10:30 до 11:30 будет час занятий «Московского долголетия». Напоминаем, что в ежедневную программу активностей веранды Здоровья входят спортивные игры — пинг-понг, бадминтон и фрисби.

Второе фото: [Здоровая Москва](#)

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/8272505.html>

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