

29 парков Москвы приглашают на бесплатные занятия йогой

06.06.2016

Сертифицированные преподаватели познакомят всех желающих с различными направлениями этой древней оздоровительной практики

1 июня на открытых площадках столичных парков начались занятия йогой – традиционной, для беременных, а также йогой смеха и йогой в гамаке. В числе зеленых территорий города, где можно практиковать эти виды физических упражнений, – парки «Фили», 50-летия Октября и «Березовая Роща».

Пол, возраст и уровень физической подготовки значения не имеют; опытные инструкторы научат асанам даже «зеленых» новичков. От участников занятий требуется немного – удобно и по погоде одеться и не забыть коврик.

«Йога в парках» – это совместный проект издания Yoga Journal и Мосгорпарка. Организаторы предупреждают: если температура воздуха в столице опускается ниже 18 градусов, занятия отменяются. В дождь тренировки будут проводиться только там, где имеются крытые площадки: в Гончаровском, Филевском, Бабушкинском, Измайловском, Воронцовском парках и на Воробьевых горах.

Вся информация о «Йоге в парках», в том числе список площадок и расписание занятий, размещена на страничках проекта в социальных сетях [Facebook](#), [Instagram](#), [Vkontakte](#).

Светлана Калачёва

Адрес страницы: <http://mozhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/3090693.html>

[Управа Можайского района](#)