

## Жителей Дмитровского района научат расслабляться на бесплатных уроках йоги под открытым небом

28.04.2018



**В парке «Ангарские пруды» этим летом будут проходить занятия по разным направлениям йоги. Как сообщается на официальном портале мэра Москвы, мастер-классы стартуют 1 июня и завершатся 31 августа.**

«Инструкторы познакомят горожан более чем с 20 видами йоги. Например, посетители парков смогут повторить или освоить новые асаны и пранаямы (дыхательные упражнения) хатха-йоги, кундалини-йоги, аштанга-виньяса-йоги, каула-йоги и power-йоги. Все эти виды сочетают в себе медитацию, дыхательную гимнастику и физическую нагрузку», — говорится в сообщении.

В нем также отмечается, что с подробным расписанием можно будет ознакомиться на сайте Лианозовского парка, к которому относятся «Ангарские пруды», за несколько дней до начала занятий.

Парк «Ангарские пруды» расположен на пересечении улицы Софьи Ковалевской и Коровинского шоссе. (мю)

---

Адрес страницы: <http://dmitrovskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/7302038.html>

---

[Управа района Дмитровский города Москвы](#)