

В парке Дмитровского района с июня стартуют занятия йогой

28.05.2019



В парке «Ангарские пруды» с 1 июня стартуют занятия йогой для всех желающих. Их будут проводить по 31 августа в рамках проекта «Йога в парках». Об этом сообщается на официальном сайте мэра столицы.

Жители смогут изучить гимнастику цигун. А для тех, кто впервые познакомится с йогой, предложат облегченные асаны (позы йоги).

Одно занятие продлится от одного до полутора часов в зависимости от вида практики — урок будет включать физическую нагрузку, медитацию и дыхательные упражнения.

Участникам нужно будет иметь с собой коврик и прийти на тренировку в удобной одежде.

Адрес страницы: <http://dmitrovskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/8113889.html>

[Управа Дмитровского района города Москвы](#)