

Центр йоги и здоровья в Ясенево приглашает жителей района на День здоровья

25.09.2015

26 сентября, суббота. 11:00-15:00.

Формат мероприятия: на свежем воздухе для всех желающих вне зависимости от уровня подготовки и возраста, для всех семьи. Для детей также будет досуг в виде игр и анимации.

Возьмите с собой коврик для йоги (или пенку) и удобную одежду!

В программе Дня йоги и здоровья открытые уроки по йоге для начинающих и продолжающих, оздоровительные занятия, оздоровительный цигун, славянская гимнастика, лекции, мастер-классы, общение с преподавателями.

Программа Дня йоги и здоровья:

11:00-13:00 Лекция об основах йоги и открытое занятия по хатха-йоге (для всех уровней подготовки). Проводит Дмитрий Ватагин.

12:00-13:30 Оздоровительный цигун (для всех уровней подготовки). Проводит Тимур Ишкаев.

13:00-14:30 Оздоровительная практика для укрепления позвоночника, с небольшой теоретической вводной лекцией от Ангелины Рымарь. Класс для всех уровней подготовки.

13:30-15:00 Йога для глаз, практическое занятие. Эффективные методы восстановления зрения. Проводит Зязова Елена. Для всех уровней подготовки.

14:00 -15:30 - Хатха йога для начинающих. Проводит Ксения Шатилова.

Для детей: игры, анимация.

Пока родители занимаются, дети будут играть.

Где будет проходить: м. Ясенево, 10 метров от метро, рядом с парком развлечений (где детские аттракционы).

Новости Ясенево, новости ЮЗАО

Адрес страницы: <http://yasenevo.mos.ru/presscenter/news/detail/2180677.html>

[Управа района Ясенево](#)