

В Лианозовском театре состоится открытый урок по йоге

28.09.2017

□

В ближайшую субботу, 30 сентября, в филиале детского многофункционального центра «Водолей» — Лианозовском театре — состоится открытый урок по йоге для взрослых (от 18 лет и старше). Об этом сообщила сотрудница центра Марина Дидык.

— Одна из основных целей йоги, состоит в том, чтобы привести тело к состоянию полного здоровья и красоты. Упражнения восстанавливают структуру позвоночника, оказывают благотворительное воздействие на все системы организма. Большим преимуществом йоги является и облегчение симптомов стресса. Благодаря медленным, точным движениям, позициям, требующим концентрации внимания и контроля дыхания, йога уводит наши мысли от проблем повседневной жизни. Ждем всех желающих, — уточнила Дидык.

Начало занятия в 15.30. Лианозовский театр расположен по адресу: ул. Абрамцевская, д. 9, корп. 1. (вт)

Адрес страницы: <http://lianozovo.mos.ru/presscenter/news/detail/6888890.html>

[Управа района Лианозово](#)