

«Мосгорпарк» приглашает москвичей заняться йогой на природе

30.06.2020

Проект «Йога в парках» начнется **1 июля**. Жители столицы снова смогут заниматься на свежем воздухе. Об этом Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа рассказала пресс-служба «Мосгорпарка».

«Это уже девятый сезон совместного проекта «Мосгорпарка и Yoga Journal. Сертифицированные преподаватели будут проводить занятия два раза в день длительностью от одного до полутора часов в зависимости от вида практики. Присоединиться могут как новички, так и йоги со стажем. Главное условие – наличие коврика и удобной одежды», - говорится в сообщении

Отмечается, что каждая тренировка будет состоять из силовых и расслабляющих асан, дыхательных практик и медитаций.

Ознакомиться с расписанием, а также с местами, где пройдут встречи, вы можете на официальном [сайте](#) проекта.

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/8999196.html>

[Управа района Зябликово города Москвы](#)