

## В Хорошевском районе прошел открытый урок по йоге

08.11.2016

**6 ноября в Центре культуры "Хорошевский" прошел открытый урок по Йоге, посвященный Дню народного единства!**

Все люди разные, но все мы хотим быть здоровыми, красивыми и счастливыми!

На открытом уроке тренер показал, что йогой может заниматься любой человек с любым уровнем подготовки, будь то ребенок или человек в возрасте, польза есть для каждого!

Йога улучшает здоровье постепенно и плавно, в ней нет тяжёлых нагрузок, она стабилизирует все системы организма, делая его выносливее и крепче; обостряет внимание и память, и помогает обрести прекрасную физическую форму.

Многие с успехом используют йогу и для похудения, но параллельно улучшают и другие аспекты своей жизни.

Все приглашенные получили невероятный заряд энергии и остались очень довольны увиденным, для некоторых это стало первым опытом, и они были приятно удивлены попробовав свои возможности!

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**Центр Культуры  
«Хорошевский»**  
6 ноября 2016 года прошел Открытый урок,  
посвященный ДНЮ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА!  
«Йога – красота и здоровье!»

---

Адрес страницы: <http://khoroshevskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/4146830.html>

---

[Управа района Хорошевский города Москвы](#)