

Четыре парка САО станут зелеными залами для занятий йогой

02.06.2015

В Москве с июня открываются секции по занятиям йогой. Приходить могут все желающие - это бесплатно, подходит для любого уровня подготовки, к тому же группы занимаются на открытом воздухе. Оздоровительный проект "Йога в парках" организован на 30 площадках по всей Москве и продлится в течение всего лета.

"Йога в парках" проходит уже второе лето подряд. На этот раз организаторы оздоровительного марафона - Мосгорпарк и портал Yoga Journal - подключили к проекту еще больше зеленых зон, причем не только в центре столицы, но и на периферии - в спальных районах. Среди основных - парк Горького, сад "Эрмитаж", "Музеон", ВДНХ.

В Северном округе йога-практики будут проходить в парке Дружбы у "Речного вокзала", в парке Воровского рядом со станцией метро "Войковская", Дубки на улице Немчинова и Березовая роща в Хорошевском районе.

В пресс-службе проекта отмечают, что диапазон стилей йоги, которые планируется представить москвичам, очень широк. Универсальная, хатха, кундалини, прана, йога Айенгара, йогатерапия, акро-йога, практики для беременных, занятия для детей и старшего поколения - вот далеко не полный перечень направлений, доступных участникам "Йоги в парках". Занятия будут проводить квалифицированные преподаватели, многие из которых являются инструкторами ведущих спортивных и оздоровительных столичных клубов.

Для удобства москвичей проект предусматривает как утренние, так и вечерние занятия по полтора часа каждое.

Регистрации для участия не требуется. Единственное, о чем предупреждают: оборудования может хватить не всем. "По возможности - приносите, пожалуйста, свои коврики, а в дневное время обязательно захватите головной убор и бутылку воды", - отмечают организаторы. Об этом 2 июня сообщает информационный портал газеты "[Север столицы](#)".

За обновлениями расписания следите на официальном сайте проекта "[Йога в парках](#)".

Адреса парков

- парк Березовая роща: ул. Куусинена
- парк Воровского: пл. Ганецкого
- парк Дружбы: Флотская ул.
- парк Дубки: ул. Немчинова

Адрес страницы: <http://zap-degunino.mos.ru/presscenter/news/detail/1905922.html>

[Управа района Западное Дегунино города Москвы](#)