

## **Студия хатха-йоги открылась в доме культуры «Братеево»**

25.04.2016

В доме культуры «Братеево» открылась студия «Классическая хатха-йога». Об этом сообщили в пресс-службе культурного учреждения.

Занятия проводит Марина Маковеева — сертифицированный преподаватель Международной Федерации Йоги Патанджали (Индия, г. Ришикеш).

Занятия включают в себя пранаяму (дыхательные практики), суставной разогрев, комплекс «Приветствие солнцу», асаны из разных групп позиций от базового до среднего уровня сложности, расслабление.

Во всех практиках хатха-йоги есть элементы работы с сознанием (концентрация внимания, осознанное восприятие).

Предварительная запись по телефону: 8-926-377-87-64. Занятия проводятся по адресу: ул. Братеевская, д. 16, к. 3.

---

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/2843607.html>

---

[Управа района Братеево](#)