

## **Жители района Братеево смогут посетить открытое занятие по йоге 21 июля**

19.07.2016

21 июля состоится очередная открытая тренировка по йоге в пойме реки Городни. Занятие начнется в 6:30. Об этом сообщили организаторы мероприятия.

Практикум пройдет на сцене, с левой стороны парка. С собой нужно взять только коврик для занятий и удобную обувь.

«Утренний спорт - это невероятно здорово! Когда на улицах ещё никого, город спит, солнце не успело нагреть асфальт до раскаляющей температуры, а ветер веет прохладой после ночной грозы, ты включаешь музыку и идёшь на такую приятную и долгожданную йогу в открытом парке. Сегодня было раннее занятие - в 6:30, но поверьте, не стоит бояться утра, надо сделать только одно маленькое усилие, чтобы встать, а дальше вы испытаете невероятные эмоции», — поделилась впечатлениями участница тренировок.

Занятия проводятся на бесплатной основе, однако все желающие могут помочь сделать йогу массовым спортивным направлением. Деньги можно будет оставить в специальном ящике, который организаторы установят на время занятия в парке. Собранные средства пойдут на закупку оборудования для йоги и организацию уроков в столичных парках.

Отметим, что для участия необходимо записаться по телефону: 8 (926) 800-87-78. Занятие длится от 60 до 80 минут.

Фото: [Open Air Fitness](#)

---

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/3370852.html>

---

[Управа района Братеево](#)