

Инструктор школы йоги расскажет, как укрепить спину

04.07.2017

Мастер-класс на укрепление мышц «Здоровая спина» пройдет в школе фитнеса и йоги в районе Братеево во вторник, 4 июля.

Опытный инструктор Виктор Абрамов, специалист по йогатерапии позвоночника, научит всех желающих легким упражнениям, которые помогут исправить нарушения осанки и снимут усталость со спины. Программа рассчитана на людей, много времени проводящих в сидячем положении, а также на пожилых людей и молодых мам.

Организаторы занятия отмечают, что принципы, заложенные в программу «Здоровая спина», могут помочь гостям мастер-класса «влиться» в практику йоги.

Йогатерапия начнется в 20:00, необходима [предварительная регистрация на сайте школы](#).

Фото: [официальная страница школы фитнеса ВКонтакте](#)

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/6375609.html>

[Управа района Братеево](#)