

## **Новая студия йоги начинает работу в культурном центре «Братеево»**

20.09.2019

Первое занятие в новой студии йоги при культурном центре «Братеево» состоится в пятницу, 20 сентября. Тренировка начнется в 19:00. Описание курса [было опубликовано](#) в социальных сетях центра.

Спортивные направления впервые открылись в КЦ «Братеево» с этого сезона. Одним из них стала студия йоги, которую возглавила сертифицированный специалист Наталья Беляева. На занятия приглашаются горожане с любым уровнем физической подготовки. Ведущая подыщет подходящие асаны как для новичков, так и для любителей йоги с практическим опытом. Благодаря курсу члены студии смогут обрести душевный покой и позитивный настрой, стать более сильными, выносливыми и гибкими.

Наталья Беляева преподает стиль хатха йоги, который направлен на максимальное расслабление. Участники занятий будут выполнять асаны, дыхательные упражнения и заниматься медитацией. Желающим присоединиться к первому занятию необходимо взять с собой удобную одежду и гимнастический коврик.

---

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/8365417.html>

---

[Управа района Братеево города Москвы](#)