

Четыре парка САО станут зелеными залами для занятий йогой

02.06.2015

В течение всего лета на 30 площадках по всей Москве будут проходить бесплатные занятия йогой, которые подойдут начинающим, продвинутым спортсменам, детям, старшему поколению и даже будущим мамам. В Северном округе «зелеными залами» для практик станут парк Дружбы у «Речного вокзала», парк Воровского рядом со станцией метро «Войковская», Дубки на улице Немчинова и Березовая роща в Хорошевском районе.

«Йога в парках» «выходит» в город уже второй год 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. Позаниматься на свежем воздухе упражнениями, полезными для души и тела, можно будет в парке Горького, саду «Эрмитаж», «Музееоне», ландшафтном парке «Митино», на ВДНХ и еще на нескольких десятках площадок, равномерно рассредоточенных по всей Москве. На севере столицы пристанями индийских практик станут четыре зеленых зоны: парк Дружбы, Дубки, парк Воровского и Березовая роща.

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». При этом проводить занятия будут сертифицированные преподаватели, многие из них являются инструкторами ведущих спортивных и оздоровительных клубов столицы.

Расписание предусматривает как утренние, так и вечерние занятия. Продолжительность практики составляет полтора часа.

Подключиться к проекту «Йога в парках» каждый может в любое удобное время (по расписанию), на любой площадке, без предварительной регистрации и абсолютно бесплатно. Единственное, о чем предупреждают организаторы: оборудования может хватить не всем. «По возможности – приносите, пожалуйста, свои коврики, а в дневное время обязательно захватите головной убор и бутылку воды», – отмечают организаторы.

Расписание проекта «Йога в парках» в САО с 3 по 7 июня

3 июня

- парк Дубки: 20.00-21.30 – хатха-йога (Екатерина Егорова)
- парк Воровского 20.00-21.30 – хатха-йога (Анна Хорошкевич)
- парк Березовая роща 20.00-21.30 – универсальная йога (Елена Есакова)
- парк Дружбы 20.00-21.30- йогатерапия (Мария Амбург)

5 июня

- парк Дубки: 20.00-21.30 – хатха-йога (Елена Сафронова)

6 июня

- парк Дубки: 10.30-11.30 – хатха-йога (Елена Сафронова)
- парк Дружбы: 12.00-13.30 – хатха-йога (Анна Хорошкевич)
- парк Воровского:12.00-13.30 – мастер-класс «Йога цветов» (София Гусак)

7 июня

- парк Березовая роща:12.00-13.30 – йога 23 (Андрей Голубев)

За обновлениями расписания следите на официальном сайте проекта «Йога в парках»

<http://parks.yogajournal.ru/>

Адреса парков

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

http://severstolici.ru/news/sport/letom_besplatno_pozanimatsya_yogoy_mozhno_budet_v_chetyrekh_parkakh_sao/

[clear_cache=Y](#)

Адрес страницы: <http://begovoy.mos.ru/presscenter/news/detail/1905165.html>

[Управа района Беговой города Москвы](#)