

Летом бесплатно позаниматься йогой можно будет в четырех парках САО

02.06.2015

Этим летом в городе начнут проводить занятия по йоге на открытом воздухе. Всего в Москве для горожан будут выделены 30 площадок в парках для занятий йогой с любым уровнем подготовки: от начального до профи, а также йога для детей, для беременных и т.д.

В Северном административном округе можно будет позаниматься йогой в 4 парках: около ст.м. Речной вокзал в парке Дружбы, около ст.м. «Войковская» в парке Воровской, в «Дубках» и в Березовой роще в Хорошевском районе округа.

Подобная акция проводится в Москве уже второй раз. Этим летом организаторы – интернет-портал Yoda Journal и Мосгорпарк, задействовали больше парков, чем в прошлом году. Занятия пройдут не только в центральных парковых зонах Москвы, но и в спальных районах. Освоить новый интересный вид занятий физической и духовной практики можно будет в ЦПКиО, на ВДНХ, в Музее и на многих других площадках.

По сообщениям организаторов, на протяжении всей акции будут проходить занятия по разным видам йоги: прана, хатха, кундалини, а также йога для детей, для пожилых людей, для беременных и т.д.

Занятия будут вести специалисты и тренеры из ведущих спортивных клубов столицы.

Йогой можно будет заниматься в парке согласно расписанию и утром и вечером, средняя продолжительность занятий – 1,5 часа.

Каждый житель города может прийти на любое занятие бесплатно, без предварительной записи. Организаторы просят, в том числе, будущих участников, по возможности приносить свой инвентарь, а именно коврик, так как есть предположение, что желающих заниматься будет больше, чем оборудования. Также, если занятия будут днем, желательно взять с собой головной убор и воду.

Занятия с 3 по 7 июня в парках Северного административного округа будут проходить следующим образом:

3.06.15

хатха-йога с 20.00 до 21.30 в парке Дубки (ул. Немчинова)

хатха-йога с 20.00 до 21.30 в парке Воровского парк (пл. Ганецкого)

универсальная йога с 20.00 до 21.30 в Березовой роще (ул. Куусинена)

йогатерапия с 20.00 до 21.30 в парке Дружбы (ул. Флотская)

05.06.15

хатха-йога с 20.00 до 21.30 в парке Дубки

06.06.15

хатха-йога с 10.30 до 11.30 в парке Дубки

хатха-йога с 12:00 до 13:30 в парке Дружбы

мастер-класс «Йога цветов» с 12:00 до 13:30 в парке Воровского

07.06.15

йога с 12.00 до 13.30 в Березовой роще

Подробная информация об акции и расписание занятий здесь - <http://parks.yogajournal.ru/>

Источник [информационный портал газеты «Север столицы»](#)

